# મનઃશાંતિ




## ડો.કેતન ઝવેરી

ભણશાળી ટ્રસ્ટ સંચાલિત

## જીવન શૈલી ક્લિનિક

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

# મનઃશાંતિ

## અનુક્રમણિકા


| પ્રકરણ નંબર | વિષય | પેજ નંબર |
|---|---|---|
| ૧ | **માનસિક તકલીફોનું પ્રમાણ બેફામ વધી રહ્યુ છે** | ૩ |
| | | |
| ૨ | માનસિક તાણ ઘટાડવાની રીતો - સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ | ૭ |
| | | |
| ૩ | ગુસ્સાથી થતી તકલીફો અને ક્રોધ પર વિજય મેળવવાની રીતો | ૨૦ |
| | | |
| ૪ | ડિપ્રેશન(હતાશા)ના કારણો અને સારવાર | ૨૮ |
| | | |
| ૫ | ચિંતાની બીમારી (એન્ક્ઝાઈટી) અને ચિંતા-મુકિતના રસ્તા | ૩૭ |
| | | |
| ૬ | અનિદ્રાની સારવાર અને ઊંઘની દવાઓ | ૪૮ |
| | | |
| ૭ | એકલતા નિવારણ માટે પ્રેમ અને હૂંફ | ૫૪ |
| | | |
| ૮ | મનઃશાંતિનો રાજમાર્ગ - રાજયોગ | ૫૭ |
| | યમ-નિયમ | ૫૭ |
| | શવાસન | ૬૨ |
| | પ્રાણાયમ અને ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ | ૬૩ |
| | ધ્યાન | ૬૭ |
| | | |
| ૯ | માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે જરૂરી જીવન કૌશલ્યો | ૭૧ |
| | | |
| ૧૦ | ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ (લાગણી પ્રતિભા) | ૭૭ |

# પ્રકરણ - ૧

# માનસિક તાણ, ચિંતા અને હતાશા જેવી તકલીફોનું પ્રમાણ બેફામ વધી રહ્યું છે

**માનસિક અશાંતિ - તાણ, ભાગ-દોડ વગેરે આજે શહેરી સ્પર્ધાત્મક સમાજમાં વધતા જાય છે, જેને પરિણામે દર વર્ષે, વિશ્વના દર પાંચ વ્યક્તિમાંથી એક વ્યક્તિ માનસિક તકલીફોમાં સપડાય છે. ''વિશ્વમાં રોગોનું ભારણ'' નામના વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના દસ્તાવેજ મુજબ, જે રોગોને કારણે માણસની કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતા ઘટી જઇને અનેક માનવ કલાક વેડફાય છે એવા રોગોની યાદીમાં માનસિક રોગો અને વ્યસનોનું નામ પ્રથમ પાંચ રોગ પૈકી જ હોય છે. અમેરિકા જેવા વિકસિત દેશોમાં સમાજ પર ભારે મોટા ભારણરૂપ રોગોની યાદીમાં માનસિક રોગોનું સ્થાન હૃદયરોગ પછી બીજું જ આવે છે!**

આજકાલ, ચિંતા (એન્ક્ઝાઇટી) અને હતાશા (ડિપ્રેશન) આ બે માનસિક બીમારી સૌથી વધુ વ્યાપક છે. એ પછી બાઇપોલર ડિસોર્ડર, સીઝોફ્રેનીયા વગેરે તકલીફો આવે છે. માનસિક બીમારીને કારણે માત્ર માણસની કાર્યક્ષમતા જ નહી, પરંતુ આવરદા પણ ઘટે છે. ડિપ્રેશનની બીમારીનું ગંભીર કોમ્પ્લિકેશન એટલે- આપઘાત. યુવાન વયે અકાળ મોત નિપજાવવામાં ડિપ્રેશનની બીમારી ખૂબ જ મોટો ફાળો આપે છે. માનસિક બીમારી થાય એ પહેલાં અને કદી માનસિક બીમારી થવાની શકયતા ન હોય એવા ઘણા લોકોને પણ માનસિક અશાંતિનો અનુભવ વારંવાર થયા કરે છે. માનસિક અશાંતિનું કારણ ભાગ-દોડ, તાણ, ગુસ્સો, એકલતા, ઈર્ષ્યા વગેરે હોઇ શકે છે. માનસિક બીમારી કરતાં અનેક ગણાં વધુ લોકોને સતાવતી આવી મનની આ અશાંતિને પણ ઊંડાણપૂર્વક સમજવાની અને એમાંથી બહાર આવવાની જરૂરિયાત છે.

માનસિક રોગોનું ચોક્કસ કારણ હજી સુધી શોધી શકાયું નથી. પરંતુ એટલું તો હવે સ્પષ્ટ થતું જાય છે કે માણસનું જનીનિક બંધારણ અને એનું પર્યાવરણ આ બંને પરિબળો ખૂબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. એક સરખી પરિસ્થિતિમાં રહેલ બે માણસમાંથી એક માનસિક રોગનો ભોગ બને અને બીજાને કંઇ ન થાય એવું બને છે. એ જ રીતે એક જ સરખા જનીનિક બંધારણ ધરાવનાર બે જોડિયાં બાળકમાંથી એકને માનસિક રોગ થાય અને બીજાને કંઇ ન થાય એવું પણ બને છે. ટૂંકમાં, મોટાભાગની માનસિક બીમારીઓ માટે જન્મજાત પરિબળો અને પરિસ્થિતિ-જન્ય પરિબળો આ બંને જાતના પરિબળો સાથે મળીને કામ કરતાં હોય છે. યુદ્ધ, મંદી, ગરીબી, બેકારી, ગૃહકંકાશ વગેરે જેવા માનસિક બીમારી વધારતાં પરિબળોની યાદી ઓસ્ટ્રેલીયન સરકારના આરોગ્ય વિભાગે પ્રસિદ્ધ કરી છે જે અહીં આપી છે.

## માનસિક તકલીફ સાથે સંકળાયેલાં સારાં-નરસાં પરિબળો

### (૧) માનસિક રોગો સામે રક્ષણ આપતાં પરિબળો

(આવાં પરિબળો જીવનમાં જેટલાં ઉમેરાય એટલો ફાયદો)

<u>વ્યક્તિગત પરિબળો</u> : (૧) સરળતા, (૨)પૂરતું પોષણ અને સારી તંદુરસ્તી, (૩) કુટુંબ સાથે આત્મીયતા, (૪) સારી બુદ્ધિપ્રતિભા, (૫) પ્રશ્નો હલ કરવાની ક્ષમતા, (૬) સામાજિક કાબેલિયત, (૭) ગમે તે પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા, (૮) આશાવાદી અભિગમ, (૯) મૂલ્યનિષ્ઠા અને (૧૦) આત્મવિશ્વાસ અને સ્વ-ગૌરવ.

<u>કૌટુંબિક પરિબળો:</u> (૧) મા-બાપની હૂંફ અને ટેકો, (૨) કૌટુંબિક શાંતિ અને સલામતી, (૩) બે ભાઇ-બહેન વચ્ચે બે વર્ષથી વધુ અંતર, (૪) નાનું કુટુંબ, (૫) કૌટુંબિક મૂલ્યોનું પાલન, (૬) જવાબદારીની સમજણ

<u>અન્ય પરિબળો</u>: (૧) આર્થિક સલામતી, (૨) સામાજિક સલામતી, (૩) સમાજ સાથે સંકળાયેલ હોવાની લાગણી, (૫) સામાજિક જૂથોમાં હળવું ભળવું, (૬) મજબૂત સાંસ્કૃતિક ઓળખ અને એનું ગૌરવ, (૭) અહિંસાનું સમાજમાં પ્રસ્થાપિત મૂલ્ય.

### (૨) માનસિક તકલીફ માટે જવાબદાર જોખમી પરિબળો

(આવાં પરિબળોથી શકય એટલા દૂર રહેવા પ્રયત્ન કરો)

<u>વ્યક્તિગત પરિબળો</u> : (૧) જન્મ સમયે મગજને નુકસાન, (૨) ઓછા વજન સાથે કે અપુરતા મહીને જન્મ, (૩) પ્રથમ વર્ષ દરમ્યાન ખરાબ સ્વાસ્થ્ય, (૪) ઓછી બુદ્ધિપ્રતિભા, (૫) અસલામતી, (૬) લાંબી માંદગી, (૭) જાત પ્રત્યે હીનતાની લાગણી, (૮) લાગણીના બેકાબૂ આવેગ, (૯) ખરાબ મિજાજ

<u>કૌટુંબિક પરિબળો</u>: (૧) વીસ વર્ષથી નાની માતા, (૨) મા અથવા બાપનું મોત કે છુટાછેડા, (૩) નાનપણમાં બાપની ગેરહાજરી, (૪) કૌટુંબિક વિખવાદ, (૫) કુંટુંબમાં હિંસા, વ્યસન અથવા માનસિક તકલીફ, (૫) બાળઉછેરમાં બેદરકારી, મા-બાપની હૂંફનો અભાવ

<u>અન્ય પરિબળો</u>: (૧) એકલતા, (૨) સામાજિક ભેદભાવ, (૩) ગરીબી, (૪) બેકારી, (૫) બેઘર, (૬) યુદ્ધ, (૭) કુદરતી આપત્તિ, (૮) ગીચતા, (૯) પાયાની સવલતોનો અભાવ

માનસિક રોગ અંગે બીજી ખૂબ જ અગત્યની અને બધાએ સમજવા જેવી બાબત એ છે કે આ રોગ એ બીજા કોઇપણ શારીરિક રોગ જેવો હોય છે. (૧) *માનસિક રોગ એ કંઇ ગભરાવા જેવી, શરમાવા જેવી કે છુપાવવા જેવી બાબત નથી. જેમ કોઇ માણસને તાવ આવી શકે એમ કોઇ માણસને ડિપ્રેશન પણ આવી શકે.* (૨) *માનસિક રોગ કંઇ કાલ્પનિક રોગ નથી* - અન્ય રોગની જેમ જ એ સાચેસાચું અસ્તિત્વ ધરાવે છે. એનાં પણ જૈવિક, શારીરિક અને પર્યાવરણીય કારણો છે અને એની પણ વૈજ્ઞાનિક સારવાર છે. દુર્ભાગ્યે વિકસિત દેશોમાં હજી આજે પણ ગંભીર માનસિક બીમારીથી પીડાતા દર્દીઓ પૈકી અડધાથી પણ ઓછા યોગ્ય સારવાર લેવા માટે ડોકટરનો સંપર્ક કરે છે. સામાજિક પરિબળોથી ડરીને માનસિક બીમારી હોવા છતાં એ ન સ્વીકારવાની વૃતિ અથવા સ્વીકારવા છતાં માનસિક તકલીફ માટે સારવાર કરાવવાનો સંકોચ (પોતે સમાજમાં હાંસીપાત્ર ઠરશે તો? , સમાજમાં પોતાની ટીકા થશે તો?, હવે પછી કાયમ લોકો મને માનસિક દર્દી માનશે તો?---- વગેરે જેવા ભયને કારણે) માનસિક રોગના દર્દી માટે નુકસાનકારક જ બને છે. સમાજમાં વ્યાપક લોકજાગૃતિથી માત્ર માનસિક બીમારી અંગે ભેદભાવનું વલણ ઘટી શકે તો પણ મોટો ફાયદો થાય. માનસિક બીમારીનો સ્વીકાર અન્ય બીમારીની જેમ જ કરવામાં આવે અને સામાજિક હૂંફ પૂરી પાડવામાં આવે તો કદાચ માનસિક બીમારીઓ જલ્દી કાબૂમાં આવે અને સમાજમાં કુલ માનસિક બીમારીનું પ્રમાણ ઘટી શકે.

વિશ્વમાં દર સોમાંથી પાંચ થી દશ વ્યક્તિ ડિપ્રેશનથી પીડાય છે. દર ૪૦ સેકન્ડે એક આપઘાત થાય છે અને કુલ આપઘાતના કિસ્સામાંથી ૬૦ ટકા કિસ્સા ડિપ્રેશનનું પરિણામ હોય છે. આશરે ૩૪ કરોડ લોકો આ દુનિયામાં ડિપ્રેશનથી પીડાય છે પરંતુ આમાંથી ચોથા ભાગનાને પણ ડિપ્રેશનની સારવાર મળતી નથી. ડિપ્રેશનની બીમારી ફેમિલિ ડોકટર પણ સહેલાઇથી ઓળખી શકે છે. અને તે છતાં આ બીમારી ની સારવાર સમયસર શરૂ થતી નથી. જેને પરિણામે દર વર્ષે દસ લાખ લોકો આત્મહત્યા કરે છે. જો સમયસર ડિપ્રેશનની સારવાર શરૂ થઇ હોત તો આમાંથી ઘણા દર્દીઓની આત્મહત્યા નિવારી શકાઇ હોત. ડિપ્રેશન દુર થવાથી કાર્યક્ષમતામાં પણ વધારો થાય, જે સરવાળે રાષ્ટ્રિય ઉત્પાદકતામાં વધારો કરે છે.

ડિપ્રેશન જેટલી જ વ્યાપક બીમારી એન્ક્ઝાઇટી (વ્યાકુલતા-ચિંતા) ની જોવા મળે છે. અતિશય ચિંતા અને વિચારોને કારણે કામકાજ અને ઊંઘ ઉપર વિપરિત અસર પડે છે. ઘણી વખત વધુ પડતી ચિંતાને કારણે વ્યક્તિ સમૂહમાં ભળી શકતો નથી અને એકલતા અનુભવે છે.

જે રીતે વધુ વિચારો અને ચિંતા કર્યા કરનાર વ્યક્તિથી શાંતિ દૂર જતી જાય છે એ જ રીતે વધુ પડતી લાગણીઓના વહેણમાં તણાયા કરતી વ્યક્તિથી પણ

માનસિક શાંતિ દૂર જવા માંડે છે. લાગણીઓ અને ખાસ કરીને નકારાત્મક લાગણીઓનો અતિરેક માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમકારક છે. વારંવાર, નાની નાની બાબતોમાં ગુસ્સે થઇ જવું; નાની અમથી વાતમાં રડી પડવું; ઈર્ષ્યા કરવી; નાની અમથી ભૂલ માટે અપરાધભાવ રહેવો.... વગેરે અનેક ઉદાહરણો લાગણીનો અતિરેક દર્શાવે છે. આ બધાંથી ન તો વ્યક્તિને, ન એની આસપાસની વ્યક્તિઓને કે સમાજને કોઇ ફાયદો થાય છે. ઊલટું, સંબંધોમાં સંવાદને બદલે વિસંવાદ આવવા લાગે છે વારંવાર ગુસ્સે થનાર વ્યક્તિથી બધાં વિમુખ થવા લાગે છે અને વ્યક્તિ એકલતા અને વધુ ગુસ્સો કે નિરાશા અનુભવે છે.

તમાકુ-દારૂ-ડ્રગ્સ વગેરેનું બંધાણ એ પણ એક માનસિક સમસ્યા છે, જેને કારણે આખા વિશ્વમાં વાર્ષિક અબજો ડોલરનું આર્થિક, તેમજ પારાવાર શારીરિક અને સામાજિક નુકસાન થાય છે. દુનિયાના દેશોના કુલ ઉત્પાદનના ૦.૫ થી ૨.૭ ટકા જેટલો હિસ્સો માત્ર દારૂ-સંબંધિત પ્રશ્નો પાછળ વેડફાય છે!

માનસિક બીમાર વ્યક્તિને અન્ય કોઇ પણ શારીરિક બીમારી કરતાં વધુ હૂંફ અને સામાજિક ટેકાની જરૂર હોય છે અને દુર્ભાગ્યે આપણા સમાજમાં આવા દર્દીઓને જ સૌથી ઓછી હૂંફ મળે છે. માનસિક બીમાર દર્દીને કુટુંબીજનો, મિત્રો, ડોક્ટર અને સમાજ તરફથી હૂંફ અને ટેકો મળે તો એમની બીમારી ચોક્કસપણે ઓછી થઇ શકે. માનસિક બીમારી એ કંઇ મનનો વહેમ નથી. એ બીજી કોઇ પણ બીમારીની જેમ અસ્તિત્વ ધરાવતી હકીકત છે અને આ બીમારી જેવી હોય એ સ્વરૂપમાં સ્વીકારીને પછી દર્દીને મદદરૂપ થવાનો પ્રયત્ન કરવો ખૂબ જરૂરી છે.

માનસિક બીમારી દિન-પ્રતિદિન વધી રહે છે એ સંદર્ભમાં આવી બીમારી વધે નહીં એ માટેની તાલીમ આપવાની જરૂરિયાત છે. આ ઉપરાંત બીમાર દર્દીઓને સારવારની સુવિધા કોઇ પણ પ્રકારના ભેદભાવ વગર ઉપલબ્ધ બને એ પણ ખૂબ જરૂરી છે. માનસિક સારવારની સુવિધાઓ શહેર અને ગામડાઓમાં ગરીબ અને તવંગર બધા માટે પાયાની સુવિધા તરીકે ઉપલબ્ધ બને તો જ માનસિક બીમારીના વધતા પ્રમાણને કાબૂમાં રાખી શકાશે. માનસિક રોગના દર્દીઓને સમાજમાં જ રાખીને , સામાજિક હૂંફ અને સાર્વત્રિક ઉપલબ્ધ તબીબી સારવાર તથા કૌટુંબિક સંભાળની મદદથી નોર્મલ જીવન જીવતા કરવા એ આજના દિવસની માંગ છે.

*માનસિક રોગ કંઇ કાલ્પનિક રોગ નથી*
*જેમ કોઇ માણસને તાવ આવી શકે એમ કોઇ માણસને ડિપ્રેશન પણ આવી શકે.*
*માનસિક રોગની સમયસર સારવાર ન કરાવવાથી દર્દીને જ નુકસાન થાય છે.*

## પ્રકરણ - ૨

# માનસિક તાણ ઘટાડવાની રીતો - સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ

માનસિક તાણ ઉર્ફે ''સ્ટ્રેસ'' નું પ્રમાણ પ્રત્યેક વ્યક્તિમાં દિન પ્રતિદિન વધી રહ્યું છે. જયારે અમુક હદથી વધુ માનસિક તાણ ઉદ્ભવે ત્યારે વ્યક્તિનું માનસિક અને શારીરિક બંને સ્વાસ્થ્ય જોખમાય છે - વ્યક્તિ મનો-શારીરિક બીમારીનો ભોગ બની જાય છે.

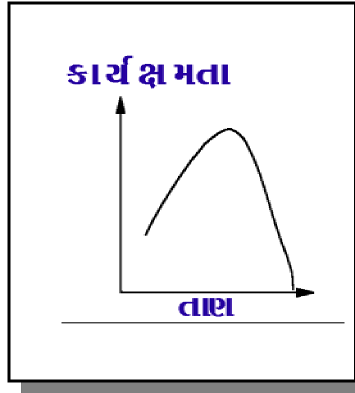
**''સ્ટ્રેસ'' એટલે શું?**

સાદી ભાષામાં આપણે સ્ટ્રેસને માનસિક તાણ તરીકે ઓળખીએ છીએ. ટેકનિકલ દૃષ્ટિએ, પરિસ્થિતિમાં થતાં પરિવર્તનો સાથે શરીર અને મનનો મેળ બેસાડવાની પ્રતિક્રિયા એટલે સ્ટ્રેસ. કોઇ પણ જરૂરિયાતને પહોંચી વળવા માટે શરીર અને મનના પ્રયત્નોથી માનસિક તાણ ઉદ્ભવી શકે છે. માત્ર પરિવર્તનની કલ્પના પણ સ્ટ્રેસ ઉર્ફે માનસિક તાણને જન્મ આપી શકે છે. જેમ જેમ દુનિયા વધુને વધુ ઝડપી યુગમાં પ્રવેશે છે તેમ તેમ પરિવર્તનો પણ ખૂબ જલદી થાય છે અને પરિણામે માનસિક તાણનું પ્રમાણ પણ ખૂબ વધે છે.

જે પરિસ્થિતિ કે સંજોગો માનસિક તાણને જન્મ આપે છે તેને 'સ્ટ્રેસર' અને માનસિક તાણની પ્રતિક્રિયાને 'સ્ટ્રેસ રિસ્પોન્સ' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

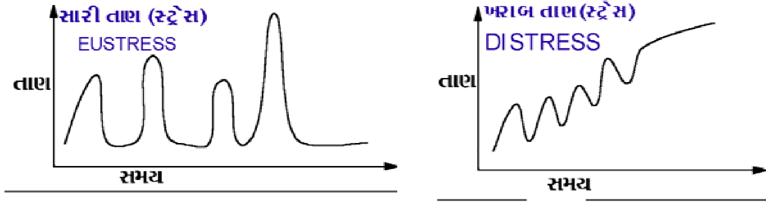
**માનસિક તાણ હંમેશ ખરાબ જ હોય છે?**

ના, ઘણા લોકોના વિકાસ માટે માનસિક તાણ ખૂબ જરૂરી હોય છે. માફકસરની તાણ વિકાસ પ્રેરે છે પણ જયારે એનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે તકલીફો ઊભી થાય છે. માનસિક તાણને સિતાર કે વાયોલિનના તાર પરના ખેંચાણ સાથે સરખાવી શકાય. જો આ ખેંચાણ ઓછું હોય તો એ બોદું વાગે અને વધુ હોય તો કર્કશ વાગે. માફકસરનું ખેંચાણ સારું સંગીત આપે એમ માફકસરની તાણ જીવનને સંતુલિત રાખે છે અને વિકાસમાં ઉપયોગી થાય છે. સાદા શબ્દોમાં, તમને સવારે પથારીમાંથી ઉઠીને કામે વળગવાની પ્રેરણા આપવા માટે તાણ જવાબદાર હોય છે, જેનું પ્રમાણ વધી જાય તો તમારી આખી રાતની ઊંઘ ઉડી જાય છે. થોડીક માનસિક તાણ ઘણી વખત કાર્યક્ષમતામાં વધારો કરે છે જયારે એનું વધુ પડતું પ્રમાણ માણસને ભાંગી પાડે છે અને કામ બગાડે છે.



**''સ્ટ્રેસ'' (માનસિક તાણ) ના પ્રકારો?**

''સ્ટ્રેસ'' ઉર્ફે માનસિક તાણને બે મુખ્ય પ્રકારમાં વહેંચવામાં આવે છે. (૧) ''સારો'' ઉર્ફે ''હકારાત્મક સ્ટ્રેસ'' (યુસ્ટ્રેસ) અને (૨) ''ખરાબ'' ઊર્ફે નકારાત્મક સ્ટ્રેસ'' (ડિસ્ટ્રેસ).




જો માત્ર કોઇ ચોક્કસ કારણોસર (દા.ત. પરીક્ષા, સામાજિક પ્રસંગ વગેરે) થોડાક સમય માટે માનસિક તાણ રહે અને એ કારણ પૂરું થતાં તાણ પણ જતી રહે તો એને ''યુ સ્ટ્રેસ'' (સારો અથવા નોર્મલ સ્ટ્રેસ) કહેવાય છે. જયારે એક પછી એક એવી પરિસ્થિતિ ઉદ્દ્ભવે કે માનસિક તાણ ઘટવાને બદલે વધ્યા જ કરે ત્યારે માનસિક અશાંતિને ''ડિસ્ટ્રેસ'' (ખરાબ સ્ટ્રેસ) કહેવામાં આવે છે જે અનેક મનો-શારીરિક તકલીફોનું કારણ બની શકે છે..

**માનસિક તાણનાં કારણો:**

(૧) ભય:- નિષ્ફળતાનો ભય સૌથી વધુ લોકોમાં માનસિક તાણનું કારણ બનતો હોય છે. પરીક્ષાની તૈયારી કરનાર વિદ્યાર્થીમાં કે પ્રવચનની તૈયારી કરનાર અધ્યાપકમાં માનસિક તાણ ઊભું કરનાર મૂળ કારણ નિષ્ફળતાનો ભય હોય છે. 'નપાસ થઇશ તો?' 'સારા માર્કસ નહીં આવે તો?' થી માંડીને 'પ્રવચન બરાબર નહીં અપાય તો?' જેવા ભયને કારણે આવી પરિસ્થિતિમાં માનસિક તાણ ઉદભવે છે. દૈનિક ધંધો કરનારાઓમાં 'આજે ધંધો નહીં મળે તો?' અથવા 'ખોટ જશે તો?' જેવા ભયને કારણે માનસિક તાણ અનુભવતા જોવા મળે છે. અજાણ વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિનો ભય પણ માનસિક તાણ કરી શકે છે.

(૨) અનિશ્ચિતતા:- જીવનમાં જેટલી વધુ અનિશ્ચિતતા હોય એટલી વધુ માનસિક તાણ હોય છે. સરકારની બદલાતી નીતિઓ, હવામાન, બજારોની તેજી-મંદી, માંદગી, અકસ્માત, વગેરે અનેક અનિશ્ચિત પરિબળો માનસિક તાણ કરવા માટે જવાબદાર હોય છે.

(૩) માનસિક વલણ:- માનસિક તાણનો ઘણો બધો આધાર માણસના વલણ પર હોય છે. હકારાત્મક વલણ ધરાવતી વ્યકિત કોઇક મુશ્કેલીને એક પડકાર

(ચેલેન્જ) સ્વરૂપે જુએ છે. જયારે નકારાત્મક વલણ ધરાવતી વ્યકિત આ જ મુશ્કેલીને ભારે તાણયુકત પરિસ્થિતિ ગણે છે.

(૪) પરિવર્તનઃ- કોઇ પણ પ્રકારનું પરિવર્તન (હકારાત્મક કે નકારાત્મક) તાણ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. નવી બદલાયેલી પરિસ્થિતિ સાથે કદમ મિલાવવા માટે દરેકે અમુક સમાધાન કે એડજસ્ટમેન્ટ કરવાં પડે છે. જે માનસિક તાણ વધારી શકે છે. ધંધામાં વિકાસ, ભાગી દારી છૂટી કરવાની પ્રક્રિયા, નવી ટેકનોલોજીનો વપરાશ, વગેરે અનેક પરિવર્તન માનસિક તાણ કરી શકે છે. આજ રીતે, જન્મ, લગ્ન, મૃત્યુ, કે માંદગી માનસિક તાણ ઉત્પન્ન કરી શકે છે. શાળા-કોલેજની શરૂઆત અને શાળા-કોલેજનો અંત માનસિક તાણ ઉત્પન્ન કરે છે. ખૂબ મોટો નફો, મોટી ખરીદી, ઉધારી, વગેરે અનેક પરિવર્તન માનસિક તાણ કરી શકે છે.

**<u>માનસિક તાણનું પ્રમાણ:</u>** કોઇ પણ પરિવર્તન માનસિક તાણ સર્જી શકે છે. જેટલું મોટું પરિવર્તન, જેટલી મોટી ચેલેન્જ એટલી વધુ તાણ. માનસિક તાણનું પ્રમાણ નક્કી કરવા માટે ''સોશ્યલ રીએડજસ્ટમેન્ટ રેટીંગ સ્કેલ'' તરીકે ઓળખાતો સ્કેલ વપરાય છે જેમાં જુદા જુદા પ્રકારના પરિવર્તનથી ઉદ્‌ભવતા માનસિક તાણના પ્રમાણને ગુણાંકમાં લખવામાં આવે છે. (જુઓ કોષ્ટક) છેલ્લાં બાર મહિનામાં આ કોષ્ટકમાં લખેલ ઘટનામાંથી કોઇ પણ ઘટના બની હોય તો એ બધાની યાદી કરી કુલ સરવાળો કરી લેવો જોઇએ. જો સરવાળો ૧૫૦ થી વધે તો તમારા માટે માનસિક તાણનું પ્રમાણ વધારે કહી શકાય અને જો ૨૫૦ થી વધી જાય તો એ ખૂબ નુકસાનકારક સાબિત થઇ શકે.

**<u>શું દરેક વ્યકિત માટે માનસિક તાણ એકસરખી જ રહે છે?</u>**

દરેક વ્યકિત માટે એક સરખી પરિસ્થિતિમાં માનસિક તાણનું પ્રમાણ ખૂબ જ વધ-ઘટ થતું હોય છે. એક જણને જે પરિસ્થિતિ અસહ્ય લાગતી હોય એ જ પરિસ્થિતિ બીજી વ્યકિતએ સ્વીકારી લીધી હોય એવું બને છે. એટલે આ કોષ્ટકમાં દર્શાવેલી દરેક ઘટના એના આંક જેટલી જ તાણ દરેક માણસમાં કરે એવું શકય નથી પરંતુ સરેરાશ વ્યકિતમાં થતા માનસિક તાણનો અંદાજ આ કોષ્ટકથી મેળવી શકાય છે. મૂળ ૧૯૬૭માં તૈયાર આ કોષ્ટકની છેલ્લી આવૃત્તિ (૧૯૯૪)માં ઘણી ઘટનાઓ માટે અગાઉનાં વર્ષો કરતાં વધુ પ્રમાણમાં સરેરાશ માનસિક તાણ થતી હોવાનું જણાયું હતું.

## માનસિક તાણનું પ્રમાણ દર્શાવતું કોષ્ટક

| ક્રમ | માનસિક તાણ માટે કારણભૂત ઘટના કે પરિસ્થિતિ | તાણનું પ્રમાણ |
|---|---|---|
| ૧ | જીવનસાથી (પતિ / પત્ની)નું મૃત્યુ | ૧૦૦ |
| ૨ | છૂટાછેડા | ૬૦ |
| ૩ | મેનોપોઝ (રજો નિવૃત્તિ) | ૬૦ |
| ૪ | જીવંત ભાગીદારથી છૂટા પડવું | ૬૦ |
| ૫ | જેલની સજા | ૬૦ |
| ૬ | જીવનસાથી સિવાયના કુટુંબના સભ્યનું મૃત્યુ | ૬૦ |
| ૭ | ગંભીર ઈજા કે માંદગી | ૪૫ |
| ૮ | લગ્ન અથવા જીવનભરની ભાગીદારીની શરૂઆત | ૪૫ |
| ૯ | નોકરીમાંથી છૂટા કર્યા | ૪૫ |
| ૧૦ | પુર્નલગ્ન અથવા નવી ભાગીદારી | ૪૦ |
| ૧૧ | નિવૃત્તિ | ૪૦ |
| ૧૨ | કુટુંબીજનના સ્વાસ્થ્યમાં પરિવર્તન | ૪૦ |
| ૧૩ | રોજ આઠ કલાકથી વધુ કામ | ૩૫ |
| ૧૪ | સગર્ભાવસ્થા | ૩૫ |
| ૧૫ | જાતીય જીવનમાં તકલીફ | ૩૫ |
| ૧૬ | કુટુંબમાં નવા સભ્ય ઉમેરાવા | ૩૫ |
| ૧૭ | ધંધો કે વ્યવસાય બદલાવો | ૩૫ |
| ૧૮ | આર્થિક પરિસ્થિતિમાં મોટો ફેરફાર | ૩૫ |
| ૧૯ | નજીકના મિત્રનું અવસાન | ૩૦ |
| ૨૦ | દિવસમાં આઠ કલાકથી ઓછી ઊંઘ | ૨૫ |
| ૨૧ | નોકરી-ધંધામાં કામના પ્રકારમાં ફેરફાર | ૨૫ |
| ૨૨ | સાસરીયાં કે છોકરાંઓ સાથે કલેશ | ૨૫ |
| ૨૩ | કોઇ ખાસ વ્યક્તિગત સિદ્ધિ | ૨૫ |
| ૨૪ | જીવનસાથીના કામની શરૂઆત કે અંત | ૨૦ |
| ૨૫ | શાળાની શરૂઆત કે અંત | ૨૦ |
| ૨૬ | રોજીંદી ટેવોમાં ફેરફાર | ૨૦ |
| ૨૭ | એલર્જી | ૨૦ |
| ૨૮ | કામકાજમાં ઉપરી સાથે માથાકૂટ | ૨૦ |
| ૨૯ | કામના સમયમાં ફેરફાર | ૧૫ |
| ૩૦ | ઘર ફેરવવું | ૧૫ |
| ૩૧ | શાળા બદલવી | ૧૫ |
| ૩૨ | વેકેશન | ૧૦ |
| ૩૩ | ટ્રાફીક નિયમનું ઉલ્લંઘન | ૫ |

**<u>માનસિક તાણને કારણે કયાં લક્ષણો દેખાઇ શકે?</u>**

દરેક વ્યકિત માટે માનસિક તાણ જુદાં જુદાં કારણોસર થાય છે અને દરેક વ્યકિતની પ્રતિક્રિયા ભિન્ન હોય છે. નીચે જણાવેલાં લક્ષણોમાંથી કોઇ પણ લક્ષણ તાણને કારણે ઉદભવી શકે છે અને કયારેક કોઇ લક્ષણ ન દેખાય એવું પણ બને છે.

**<u>માનસિક તાણથી ઉદભવતાં શારીરિક લક્ષણોઃ</u>**

- માથું દુઃખવું
- થાક લાગવો
- ઊંઘ ન આવવી
- વજનમાં વધારો અથવા ઘટાડો
- પેટમાં ગેસ-અપચો
- વારંવાર શરદી થવી
- હૃદયના ધબકારા વધી જવા
- દાંત કચકચાવવા
- બેચેની-ઉદ્વેગ-અસ્થિરતા
- ગરદનનો દુખાવો
- અકસ્માત થવાની વધુ શકયતા



**<u>માનસિક તાણથી ઉદભવતાં માનસિક લક્ષણોઃઃ</u>**

- ભૂલી જવું
- એકાગ્રતાનો અભાવ
- વિચારના ગૂંચવાડા
- આળસ-કંટાળો
- નકારાત્મક વલણ
- કંઇ કરવાની ઈચ્છા ન થાય
- ચિંતા થવી
- મૂડ વારંવાર બદલાઇ જવો
- ચિડિયાપણું
- હતાશા
- વધુ પડતો ગુસ્સો
- રડવું
- એકલતા



**માનસિક તાણ (''સ્ટ્રેસ'') વધી જાય ત્યારે ઉદભવતી બીમારીઓઃ**

- ચિંતા, હતાશા, અનિદ્રા.
- એસિડિટી, અલ્સર,
- ઝાડા, પેટનો દુઃખાવો.
- હાઇબ્લડપ્રેશર, પેરાલિસિસ.
- હૃદયના અનિયમિત ધબકારા, હૃદયરોગ .
- ચામડી પર ખંજવાળ આવવી, એલર્જી વધવી.
- અસ્થમાની તકલીફ વધી જવી.
- વાની તકલીફ વધી જવી.

**માનસિક તાણને કારણે શરીરમાં સર્જાતી ''લડો અથવા ભાગો''ની પ્રતિક્રિયા વિનાશ નોતરે છેઃ**

જયારે જયારે માણસ એવી પરિસ્થિતિમાં આવી જાય કે જેમાંથી નીકળવા માટે બે જ રસ્તા બાકી રહે - કાં તો લડીને પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો અથવા ભાગી છૂટવું, ત્યારે શરીરમાં થતાં પરિવર્તનો ''ફાઇટ ઓર ફલાઇટ રીસ્પોન્સ'' (''લડો અથવા ભાગો''એવી પ્રતિક્રિયા) તરીકે ઓળખાય છે. મુશ્કેલીભરી પરિસ્થિતિમાં શરીરને મદદરૂપ થવા અને ત્યારે માણસની જિંદગી બચાવવા માટે આ પ્રતિક્રિયા ખૂબ ઉપયોગી છે. કટોકટીભરી પરિસ્થિતિમાં શરીરની આ પ્રતિક્રિયા શરીરમાં નીચે મુજબના ફેરફારો કરીને શરીરને ઇજાથી બચાવવા કોશિષ કરે છે.

- આપણા શરીરના સ્નાયુઓ સંકોચાવા લાગે છે જેથી ઝડપભેર હલનચલન થઇ શકે અને કંઇક વાગે તો એનાથી બહુ ઊંડી ઇજા ન થાય.

- આપણો શ્વાસોશ્વાસનો દર વધી જાય છે જે શરીરને કટોકટીના સમયે જરૂરી વધુ ઓક્સિજન પૂરો પાડવામાં મદદરૂપ થાય છે.

- શરીરની અંદર ચયાપચયની પ્રક્રિયા ઝડપી થઇ જાય છે જેથી વધુ શક્તિ શરીરના કોષોને મળી રહે.

- આપણા હૃદયના ધબકારા અને દરેક ધબકારે થતું લોહીનું પમ્પીંગ વધી જાય છે જેથી દરેક કોષોને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી પહોંચે.

- આપણું પાચનતંત્ર કામ ઘટાડી નાખે છે. જેથી વધુ લોહી સ્નાયુઓમાં પહોંચી શકે - જેનાથી લડવાનું કે ભાગવાનું સારી રીતે થઇ શકે.

- જલદી વારંવાર પેશાબ કે ઝાડે જવાની હાજત થાય. જેથી જો પેટમાં કંઇક વાગે તો ચેપ (ઇન્ફેકશન) થવાની શકયતાઓ ઘટી જાય.

- ચામડીને  મળતો લોહીનો પ્રવાહ ઘટી જાય. હાથ પગની ચામડી ફિકકી અને ઠંડી થઇ જાય, જેથી કંઇક  વાગે તો લોહી ઓછું નીકળે.

- લોહી ગંઠાવાની પ્રક્રિયા એકદમ ઝડપી થઇ જાય, જેથી લોહી નીકળે તો તરત બંધ થઇ જાય.

- આંખોની કીકી પહોળી થઇ જાય જેથી અંધારામાં પણ સ્પષ્ટ દેખાય અને શ્રવણશક્તિ સતેજ થઇ જાય.

આમ, કટોકટીભરી પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે કુદરતે એવી ઝીણવટભરી ગોઠવણ કરી છે કે શરીરને ઓછામાં ઓછું નુકસાન પહોંચે અને કટોકટી પાર ઉતરી જાય.  પણ આ રચના કયારેક જ ઉભી થતી કટોકટી માટે છે જે ક્ષણિક હોય અને પછી કટોકટી પૂરી થઇ જતી હોય.  દા.ત. રસ્તો આળંગતી વખતે અચાનક કોઇ વાહન તમારી તરફ ધસી આવે તો ઉપર જણાવેલ બધી પ્રતિક્રિયા (''લડો અથવા ભાગો'') તમારા શરીરમાં થશે. અને જેવી કટોકટીભરી  પરિસ્થિતિ પૂરી થશે, તમે નિરાંતનો શ્વાસ લેશો- તમને કદાચ થોડીક નબળાઇ જેવું અનુભવાશે; બેસવાની ઇચ્છા થશે, ચામડી પર ફરી પાછું લોહી બરાબર ફરવા લાગશે અને ફીકાશ દૂર થશે.  આ પછી થોડીક મિનિટોમાં પૂર્વવત્ સામાન્ય સ્થિતિ સ્થપાશે.

હવે, કોઇ કારણસર કોઇ વ્યક્તિ એક કટોકટી પાર પાડે ત્યાં બીજી ઉપાધિ હાજર થઇ જાય અને બીજી તકલીફ ચાલુ હોય ત્યાં ત્રીજી હાજર થઇ જાય તો એ માણસની પરિસ્થિતિ શું થાય?  આજે ભાગ્યેજ કોઇ તમને હાથ-પગથી મારામારી કરતાં કે કટોકટીવાળી પરિસ્થિતિમાં ખરેખર દોડીને ભાગતાં જોવા મળશે. પરંતુ, એવી મુશ્કેલ પરિસ્થિતિઓ રોજેરોજ સર્જાય છે જયારે માણસને લડવાની કે ભાગી છૂટવાની ઇચ્છા થઇ આવે. જયારે ક્ષણિક ઘટના કાયમ ક્ષણે ક્ષણે બનતી રહે ત્યારે આ 'લડો અથવા ભાગો' -પ્રતિક્રિયા ફાયદો કરવાને બદલે નુકસાન કરવા માંડે છે.  કાયમ જો આપણા પાચનતંત્રને ઓછું લોહી મળે; કાયમ હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસોશ્વાસનો દર વધુ રહે; કાયમ સ્નાયુઓ તાણ હેઠળ રહે કે કાયમ આંખની કીકી પહોળી રહે તો શરીરને કેટલું બધું નુકસાન પહોંચે!

આજે સતત માનસિક તાણ હેઠળ જીવતા લોકો માનસિક કારણોસર, કાલ્પનિક લડાઇ લડયા કરતા હોય છે અને વારંવાર શરીરની અંદર 'લડો અથવા ભાગો' જેવી પ્રતિક્રિયા જગાવતા હોય છે. આખો દિવસ કોઇ એક મુદ્દા પર ચિંતા કર્યા કરનાર વ્યક્તિના શરીરમાં જાતજાતની પ્રતિક્રિયાઓ ચાલ્યા કરે છે જેને પરિણામે શરીરને નુકસાન પહોંચે છે અને મનોશારીરિક (સાઇકોસોમેટીક) રોગો ઉદ્ભવે છે.  ચિંતા કર્યા કરવાને બદલે જયારે પરિસ્થિતિ ઉદ્ભવે ત્યારે એ પરિસ્થિતિનો  ઝડપભેર અને અસરકારક રીતે સામનો કરી એમાંથી બહાર નીકળી આવી પછી મનને આરામ આપવાથી પરિસ્થિતિ પર, મન પર અને શરીર પર

આપણું પ્રભુત્ત્વ જળવાઇ રહે છે - સ્વસ્થ રહેવાય છે. તમે જેટલા ઝડપથી ઉશ્કેરાઇ જાઓ છો એટલી જ ઝડપથી શાંત થતાં શીખો.

મનના વિચારો અને ચિંતાને કારણે શરીરમાં થતી પ્રતિક્રિયાઓનો પણ વિગતવાર અભ્યાસ ઘણા વૈજ્ઞાનિકોએ કર્યો છે. આવા એક અભ્યાસ દરમ્યાન તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓને ગણિતના દાખલા મનમાં ને મનમાં ગણવાનું જણાવાયું. ગણિતના દાખલા ગણવાની હરિફાઇ જ યોજવામાં આવી. આ દાખલા ગણતાં પહેલાં અને દાખલા ગણતી વખતે તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓનું બ્લડપ્રેશર, હૃદય દ્વારા થતું લોહીનું પમ્પીંગ અને હૃદયના ધબકારા માપવામાં આવ્યા. બધાના આશ્ચર્ય વચ્ચે દાખલાની હરિફાઇ વખતે હૃદયના ધબકારા બ્લડપ્રેશર અને હૃદય દ્વારા લોહીનું પમ્પીંગમાં નોંધપાત્ર વધારો જણાયો!! જો સાદા દાખલા ગણવાની હરીફાઇમાં આવા ફેરફારો થતા હોય તો રોજની જીવન જીવવાની હરિફાઇમાં - ધંધાની હરિફાઇમાં; સમયસર કામ પૂરું કરવાના ટેન્શનમાં, સમયસર ઓફીસ પહોંચવાની લ્હાયમાં ... વગેરે રોજિંદી ઘટનાઓમાં પણ આમ જ બ્લડપ્રેશર વધી જતું હશે ને!

તાજેતરમાં અન્ય એક અભ્યાસમાં, પી.ઇ.ટી.(પેટ) સ્કેન નામની અત્યાધુનિક તપાસની મદદથી આરામના સમયે અને દાખલા ગણતી વખતે હૃદયને પોતાના માટે મળતા લોહીના પ્રવાહનો અંદાજ કાઢવામાં આવ્યો. આ અભ્યાસમાં જણાયું કે દાખલા ગણતી વખતે હૃદયની ધમનીઓ સંકોચાય છે અને એટલે હૃદયને મળતો લોહીનો જથ્થો ઘટે છે. આ રીતે હૃદયને થોડુંક ઓછું લોહી પહોંચે તો તંદુરસ્ત વ્યક્તિને કોઇ નુકસાન ન પહોંચે પરંતુ જેમના હૃદયમાં હૃદયરોગને કારણે ઓછું લોહી જ પહોંચતું હોય એમને માટે આટલો ઘટાડો પણ વિપરિત અસર કરી શકે.

સતત માનસિક તાણ રહેવાને કારણે શરીરમાં કોર્ટીસોલ નામના અંતઃસ્ત્રાવનું પ્રમાણ વધે છે જે હૃદયની ધમનીઓને સાંકડી કરવાની પ્રક્રિયા વધારે છે. આ જ રીતે વારંવાર ટેન્શનને કારણે શરીરમાં એડ્રીનાલીન અને નોરએડ્રીનાલીન નામનાં રસાયણો વધે છે જે હૃદયની ગતિ વધારી દે છે, હૃદયની ધમનીઓને સંકોચે છે અને શ્વાસોશ્વાસ ઝડપી બનાવે છે. માનસિક તાણને કારણે ઉદ્ભવતાં આ બધાં પરિવર્તનોથી બચવું હોય તો 'લડો અથવા ભાગો' ની પ્રતિક્રિયાથી તદ્દન વિપરિત એવી વિશ્રાંતિ (રિલેક્ષેશન)ની પ્રતિક્રિયા અંગે દરેક વ્યક્તિએ જાણવું અને એનો અમલ કરવો જરૂરી છે.



# તણાવમુકિત - ‘‘સ્ટ્રેસ’’ કાબૂમાં રાખવા શું કરવું?

માનસિક તાણ કાબૂમાં રાખવી હોય તો મન ઉપર આપણો કાબૂ વધારવો પડે. બાહ્ય પરિસ્થિતિ ઉપર આપણો કાબૂ હોતો નથી અને બાહ્ય પરિસ્થિતિ ના ફેરફારો જ માનસિક તાણ નોંતરે છે, એટલે જો તણાવમુકત રહેવું હોય તો મનને શાંત રહેતાં શીખવવું. ‘‘સ્ટ્રેસ’’ ને કાબુમાં રાખવાની કળાને અંગ્રેજીમાં ‘‘સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટ’’ કહેવામાં આવે છે. તાણને કાબૂમાં રાખવા માટે નીચે મુજબનાં પગલાં લેવાં જોઇએ.

(૧) નિયમિત કસરત, ખોરાક અને વ્યસનમુકિતઃ

નિયમિત, કસરત, સંતુલિત અને સંયમિત ખોરાક અને તમાકુ-દારૂ જેવાં વ્યસનોથી દૂર રહીને શરીરનું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટેના પ્રયત્ન કરવા ખૂબ જરૂરી છે. રોજ અડધો-પોણો કલાક ઝડપથી ચાલવાની કે અન્ય બીજી કોઇપણ કસરત કરવાથી શરીરની સાથે મનને પણ ફાયદો થાય છે. માનસિક તાણને લીધે શરીરને વધુ પોષણની જરૂર પડે છે. સંતુલિત ખોરાક ખાવાથી શરીરને જરૂર પડતું પોષણ મળી રહે છે. કયારેક તાણની અસર હેઠળ વધુ પડતું ખવાઈ જાય છે જે સાવચેત રહી ટાળવું. બધી જાતનાં વ્યસનો (ચા-કોફી-તમાકુ-દારૂ) માનસિક તાણના સમયે વધી જવાની શકયતા રહે છે, જે તાણમાં વધારો કરે છે. આવાં વ્યસનોને કાયમી જાકારો આપી દેવો જરૂરી છે.

(૨) સ્વજાગૃતિઃ-

તમારા મન, વિચાર અને લાગણી પ્રત્યે સજાગ થવું ખૂબ જરૂરી છે. મોટા ભાગના લોકો પોતાના મન અને લાગણી પ્રત્યે બિલકુલ અજાણ હોય છે. કયારે, કઇ પરિસ્થિતિમાં, મન અશાંત થઇ જાય છે, એનું માત્ર તટસ્થભાવે નિરિક્ષણ કરવાથી તમને ઘણો મોટો ફાયદો થશે. એક નોટ લઇને રોજ માત્ર પાંચ મિનિટ શાંતિપૂર્વક બેસીને આગલા ચોવીસ કલાક દરમ્યાન માનસિક તાણ થઇ હોય એવી ઘટના કે પરિસ્થિતિની નિયમિત પણે નોંધ રાખવાનું શરૂ કરો.

| તમને ન ગમતી (મન અશાંત કરતી) ઘટનાઓ | ન ગમતી ઘટના સાથે સંકળાયેલ લાગણી / વિચાર | તમને ગમતી (શાંતિ આપતી) ઘટનાઓ | ગમતી ઘટના સાથે સંકળાયેલ લાગણી / વિચાર |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

જો તમને વધુ પડતી ચિંતા, હતાશા, થાક કે અનિદ્રા સતાવતાં હોય તો તમે ચોક્કસપણે વધુ પડતી તાણ અનુભવતા હશો. મૂડમાં વારંવાર બદલાવ આવવો,

ભૂખ વધઘટ થવી કે જાતીય ઇચ્છા ઓછી થઇ જવી વગેરે પણ વધુ પડતી તાણને કારણે હોઇ શકે. અમુક ચોક્કસ પ્રકારના સંજોગો જ તમને તાણ આપતા હોય તો આવા સંજોગો ઉદ્ભવે અથવા ઉદ્ભવવાની શક્યતા જણાય ત્યારે વધુ સજાગ થઇને એની ઉપર નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે.

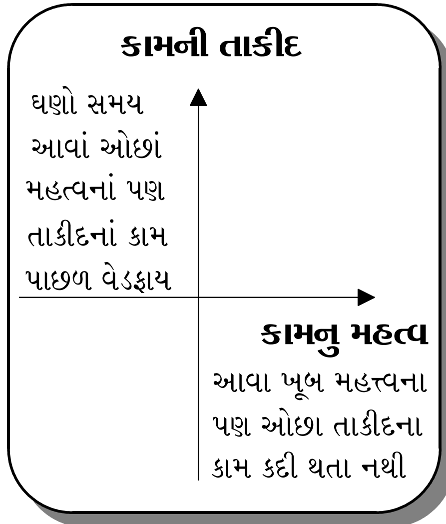
(૩) સમય-પાલન અને સમય સંચાલન (ટાઇમ મેનેજમેન્ટ):-

ઘણા લોકોને એક સાથે ઘણું બધું કામ આવી પડે અથવા ઓછા સમયમાં વધુ કામ કરવાનું આવે ત્યારે માનસિક તાણ ઉદ્ભવતી હોય છે. સમયનો સદ્ઉપયોગ કરવાનું તેમજ થોડોક સમય ''કંઇ પણ ન કરવા માટે'' ફાળવવાનું જરૂરી છે. કામ, કુટુંબ, મિત્રો, સ્વ-વિકાસ માટે સંતુલિત સમય-ફાળવણી જરૂરી છે. આ માટે નીચે મુજબનાં પગલાં લેવા જોઇએ.

(અ) સમયના સદુપયોગ માટે સૌથી પહેલાં તમારો સમય અત્યારે કઇ રીતે પસાર થાય છે એની નોંધ રાખો. અત્યારે કામ, કુટુંબ, મિત્રો, કસરત, ફુરસદની પ્રવૃત્તિ વગેરે દરેક પાછળ કેટલો સમય જાય છે અને સમયની આ વહેંચણીમાં કયાં ફેરફારની જરૂર છે એની નોંધ રાખો.

(બ) આ બધાં કામમાં અગ્રતાક્રમ (પ્રાયોરિટિ) નક્કી કરો. જે કામ અત્યંત અનિવાર્ય હોય એને પહેલું હાથમાં ધરો. એ કામ માટે જરૂરી બધા પ્રયત્નો નિષ્ઠાપૂર્વક કરો અને ત્યાં સુધી બીજાં કામો ભૂલી જાઓ. એક કામ પૂરું થાય પછી જ બીજું, એ પછીની અગત્યતા ધરાવતું કામ હાથ ધરો. - જે કામમાં બીજા મદદ કરી શકે એમ હોય એમાં બીજાની મદદ લેવાનું રાખો. બીજાને કામ સોંપતાં શીખો.

કામની તાકીદ અને કામના મહત્ત્વ બંનેને ધ્યાનમાં લઇ વધુ મહત્ત્વનાં અને વધુ તાકીદનાં કામ પહેલાં હાથ ધરો. અન્ય ઓછાં મહત્ત્વનાં પણ તાકીદનાં કામો પાછળ ખૂબ સમય વેડફાઇ ન જાય એની કાળજી રાખો. મહત્ત્વનાં પરંતુ ઓછી તાકીદનાં કામો દા.ત. કસરત, યોગ, લેખન, સ્વૈચ્છિક સેવા-પ્રવૃત્તિ વગેરે કદી થાય જ નહીં એવું ન બને એટલી કાળજી રાખતાં શીખો.




(ક) વાસ્તવિક સમય-મર્યાદા બાંધવાનું શીખો. તમે ખૂબ ઓછા

સમયમાં ઘણું બધું કામ કરવાની સમય-મર્યાદા બાંધશો તો કામ પૂરું નહીં થાય અને તાણ વધશે. વાસ્તવિક સમય-મર્યાદામાં નિર્ધારિત કામો પૂરાં થશે તો કામ પૂરું થવાનો આનંદ આવશે અને તાણ ઘટશે. આવતા અઠવાડિયે કે આવતા મહિને કયું કામ પૂરું કરવાનું છે એની નોંધ રાખો. આ સમય-મર્યાદામાં કામ કરવાનું શકય છે કે નહીં એ અંગે શાંતિપૂર્વક પુનર્વિચાર કરો અને પછી યોગ્ય સમયમર્યાદા હોય તો ધ્યેયપ્રાપ્તિ માટે નિષ્ઠાપૂર્વક પ્રયત્ન શરૂ કરી દો. કામ વચ્ચે અને કામ પૂરું થયા પછી હળવાશ અને મજા (આનંદ) માટે સમય ફાળવો. કામ કરતી વખતે કામમાં ખૂંપેલા રહો અને કામ ન કરતા હો ત્યારે હળવી ક્ષણનો આનંદ માણો, એ વખતે કામના બોજાનો વિચાર મનમાં ન લાવો.

(૪) મિત્રો અને કુટુંબીજનો સાથે વિચાર અને લાગણીનું આદાન પ્રદાનઃ-

તમારા ખૂબ અઘરા લાગતાં પ્રશ્નોનું નિરાકરણ તમારો મિત્ર કે કુટુંબીજન ખૂબ જ આસાનીથી લાવી શકે છે. પ્રશ્ન અને એના નિરાકરણનાં અમુક પાસાં માનસિક તાણ હેઠળના દર્દીને ધ્યાનમાં જ ન આવ્યાં હોય જે અન્ય તાણ-મુક્ત અને શાંત વ્યક્તિના ધ્યાનમાં તરત આવી જાય એવું બની શકે. તમારી સમસ્યા, વિચારો અને લાગણીને તમારી અંદર દબાવીને રાખી મૂકવાને બદલે તમારા મિત્ર કે કુટુંબીજન સાથે એની ચર્ચા કરતા રહો એ જરૂરી છે. ઘણી વખત તમારી સમસ્યા કોઇને સંભળાવવા માત્રથી જ તમે હળવાશ અનુભવો એવું બને છે. ક્યારેક કૌટુંબિક વિખવાદનું કારણ પણ વાતચીત અને સમજણનો અભાવ હોય છે જે એકબીજા પ્રત્યે વધુ ખુલ્લા દિલે વાતચીત કરતા રહીને, એકબીજાને સમજતા જઇને દૂર થઇ શકે છે. વાતચીત કરતી વખતે તમારા વિચાર કરતાં વધુ તમારી લાગણીઓને વ્યક્ત કરવાનું ભૂલશો નહીં. બીજું, તમારી વાત કે વિચારની કોઇ ટીકા કરે તો એને હકારાત્મક સ્વરૂપે લઇ પુનર્વિચાર કરશો. સામાન્ય રીતે કોઇના વિચારને કે વાતને કાયમ માટે મૂલવ્યા કરવાનું કે ટીકા કરવાનું ટાળજો. દરેક વ્યક્તિના વિચાર-લાગણી ભિન્ન ભિન્ન હોઇ શકે છે જે વ્યક્તિ જેવી છે તેવી જ એને સ્વીકારતાં શીખો. વાતચીત કરતી વખતે ખુલ્લું મન રાખવું અને વધુ પડતા આગ્રહો છોડી દેવાથી સમસ્યાનું સારું નિરાકરણ આવી શકે છે.

(૫) વૈચારિક નવનિર્માણ અને હકારાત્મક વલણઃ-

તમારી વિચારવાની રીતમાં થોડુંક હકારાત્મક પરિવર્તન લાવવાથી માનસિક તાણ ઘણી ઘટી શકે છે. તમારી લાગણી અને વિચારોને વૈજ્ઞાનિક ઢબે ચકાસતા રહો. 'કઇ લાગણી વાસ્તવિક, કઇ અવાસ્તવિક ?'; 'કયા વિચારો ઉત્પાદક છે -વિકાસમાં મદદરૂપ થઇ શકે છે, ક્યા નથી થતા?' આ બધી બાબત પર શાંતિ-પૂર્વક વિચાર કરો. વિચારવાની ખોટી રીત નકારાત્મક લાગણીને જન્મ આપે છે.

ગેરવ્યાજબી વિચાર કે લાગણી પર તટસ્થાપૂર્વક નિયંત્રણ મેળવી વધુ વાસ્તવિક અને તર્કબદ્ધ વિચારોને મેદાન આપો. ખોટા વિચારોને પડકારવા અને બદલવાની હિંમત અને તૈયારી વૈચારિક નવનિર્માણ માટે અને મનની શાંતિ માટે જરૂરી છે. કોઇ પણ સમસ્યાને પડકાર સ્વરૂપે સ્વીકારો.

સૌથી અગત્યનો સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટનો મુદ્દો મનને હકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓથી ભર્યું ભર્યું રાખવાનો છે, જેથી દુ:ખમય વિચારો અને લાગણીઓ મનમાંથી ઓછાં થઇ જાય. નકારાત્મક લાગણી અને વિચારોને મનમાંથી દૂર કરવા હોય તો પણ એને કાઢવાને બદલે તમારું ધ્યાન એનાથી વિરુદ્ધ હકારાત્મક લાગણીઓ પર આપવું જરૂરી છે. એક વખત મનમાં હકારાત્મક લાગણીનો સંચાર થશે એટલે આપોઆપ પ્રકાશની હાજરીથી દૂર થઇ જતા અંધકારની જેમ નકારાત્મક લાગણીઓ માટે મનમાં જગ્યા જ નહીં રહે.

| **હકારાત્મક લાગણી** | **નકારાત્મક લાગણી** |
|---|---|
| આનંદ, હર્ષ, ગૌરવ, પ્રેમ, કરુણા, વિનોદ, સંતોષ, મૈત્રી, હિંમત, શ્રદ્ધા. | દુ:ખ, પીડા, ક્રોધ, વેરભાવ, ભય, અપરાધભાવ, ધિક્કાર, એકલતા. |

સત્ય, અહિંસા, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, શરીરશ્રમ, અસ્વાદ, ભયમુક્તિ વગેરે શાશ્વત મૂલ્યોને રોજિંદા જીવનમાં સ્થાન આપીને માણસ ઘણી બધી ચિંતા-ટેન્શનમાંથી મુક્તિ મેળવી શકે છે. ઘણી વખત તમારી વધુ પડતી અપેક્ષા તમને માનસિક તાણ તરફ લઇ જાય છે. અપેક્ષાઓ અને જરૂરિયાત ઘટાડવાથી ઘણી તાણ ઘટી શકે છે. ''સાદું જીવન અને ઉચ્ચ વિચાર'' માનસિક તાણથી દૂર રહેવા માટેનો અમૂલ્ય મંત્ર છે. ઘણી પરિસ્થિતિ અથવા અન્ય વ્યક્તિની વર્તણૂક આપણા નિયંત્રણમાં નથી હોતી એ વાત સ્પષ્ટ પણે સમજી લઇને જે પરિસ્થિતિ નિર્માણ થઇ હોય એને સ્વીકારતાં શીખો. ખરાબમાં ખરાબ પરિસ્થિતિ માટે મનને તૈયાર રાખો. બીજી વ્યક્તિને બદલવા કરતાં આપણા માનસિક વલણને બદલવું એ વધુ વ્યવહારુ રસ્તો છે. કાયમ બધાં કાર્ય સંપૂર્ણ કે આદર્શરૂપ નથી થઇ શકતાં. અપૂર્ણતા કે ત્રુટિને સ્વીકારતાં શીખો.

<u>(૬) સમસ્યાને વ્યાજબીપણે હલ કરવાની ક્ષમતા કેળવો:</u>

કોઇ પણ સમસ્યા જયારે સતાવતી હોય ત્યારે એ સમસ્યાને હલ કરવા માટે એકદમ વૈજ્ઞાનિક ઢબે આગળ વધો.

(અ) સૌથી પહેલાં સમસ્યાનું લેખિત વિશ્લેષણ કરો. મનમાં તાણ ઊભી કરતી સમસ્યાનું મૂળ વિચાર, લાગણી કે વર્તણૂક સાથે સંકળાયેલ છે એ સમજો.

(બ) આ સમસ્યાના જેટલા પણ શકય ઉપાયો જણાતા હોય એની યાદી બનાવો. આ યાદી બનાવતી વખતે કોઇ જાતની ટીકા કર્યા વગર જેટલી પ્રકારના ઉકેલ મનમાં આવે એની નોંધ કરી લો.

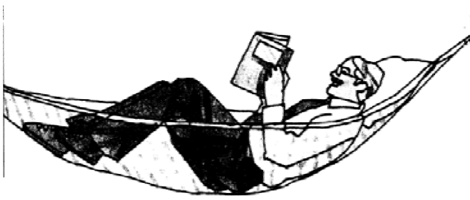
(ક) આ ઉપાયોની યાદી ઉપર શાંતિથી બેસીને વિચાર કરો અને એમાંથી બધી રીતે શ્રેષ્ઠ જણાતા ઉપાયની પસંદગી કરો.

(ડ) તમે પસંદ કરેલ શ્રેષ્ઠ ઉપાય પર પુનર્વિચાર કરી લો અને એ પછી પણ એ જ ઉપાય શ્રેષ્ઠ જણાય તો એનો નિષ્ઠાપૂર્વક અમલ શરૂ કરી દો. કોઇ પણ સમસ્યાને આ રીતે તમે હલ કરી શકશો અને શરૂઆતમાં ધ્યાનમાં ન આવેલ મુદ્દાઓ કે મૌલિક ઉકેલો શકય બનશે જે માનસિક શાંતિ આપશે. (જુઓ કોષ્ટક)

| | | |
|---|---|---|
| તાણ માટે જવાબદાર પરિસ્થિતિ | | |
| એ પરિસ્થિતિ સાથે સંકળાયેલ લાગણી | | |
| એ પરિસ્થિતિ સાથે સંકળાયેલ વિચાર | | |
| એ પરિસ્થિતિ સાથે સંકળાયેલ વર્તણૂક | | |
| તાણનું સમાધાન કરી શકે એવા બધા ઉપાયોની યાદી | ૧.<br>૩. | ૨.<br>૪. |
| આ પરિસ્થિતિમાં શ્રેષ્ઠ ઉપાય કયો? | | |
| શ્રેષ્ઠ જણાતા ઉપાય પર પુનર્વિચાર | | |
| ઉપાયનો અમલ | | |

(૭) હળવા (રિલેક્સ) થવાની પધ્ધતિઓ શીખો:-

જ્યારે પણ માનસિક તાણનો અનુભવ થાય ત્યારે એમાંથી છૂટકારો મેળવવાની અગત્યની ટેકનીક છે- પેટ દ્વારા ઊંડા શ્વાસો શ્વાસ લેવાની. માત્ર એક બે મિનિટ પણ આ રીતે શ્વાસ લેવાથી રાહત અનુભવાય છે. આ ઉપરાંત, હળવું સ્નાન, કુદરતમાં ફરવું, શાંત સંગીત સાંભળવું, હસવાની કે હળવી ચોપડી વાંચવી વગેરે ઉપયોગી થઇ શકે. સવાશન કરવાથી પણ ખૂબ સુંદર હળવાશનો અનુભવ થાય છે. પ્રાણાયમ -ધ્યાન પણ હળવા થવા માટે ઉપયોગી થઇ શકે. (જુઓ પ્રકરણ - ૮).



# પ્રકરણ - ૩

# ગુસ્સા અને વેરભાવની શરીર પર થતી અસરો અને ક્રોધ પર વિજય મેળવવાની રીતો

**ગુસ્સાની શરીર પરની વિપરીત અસર અંગેના આંખ ઉઘાડતા વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસોઃ**

વેરભાવ અને હૃદયરોગને સીધો સંબંધ છે એવું તાજેતરના અભ્યાસો ભારપૂર્વક જણાવે છે. આક્રમક સ્વભાવના, વારંવાર ગુસ્સો કે ઝગડો કરી બેસતા લોકોને હૃદયરોગ થવાની શકયતા સૌથી વધારે હોય છે. આક્રમકતા -ઝગડાખોર સ્વભાવને વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજવામાં આવે તો, એનાં નીચે જણાવેલ ત્રણ મુખ્ય પાસાં હોય છે. (૧) આક્રમક વિચાર (અવિશ્વાસ, બીજાનો વિરોધ કરવાની ઇચ્છા, બીજાને નુકસાન પહોંચાડવાનો વિચાર), (૨) આક્રમણનો અનુભવ (કોઇના ગુસ્સાનો ભોગ બનવું, ચિડાવું, અપમાન કે માર સહન કરવાં વગેરે) અને (૩) આક્રમક કર્તવ્ય (અન્ય પર ગુસ્સે થવું, મારવું કે અન્યનું અપમાન કરવું વગેરે). આ બધા પ્રકારને સહેલાઇથી છૂટા પાડવાનું અઘરું છે પરંતુ તે છતાં ઊંડાણપૂર્વક થયેલા અભ્યાસો જણાવે છે કે આક્રમક કર્તવ્ય (ગુસ્સે થઈને બોલવું, ચિડાવું, અપમાન કરવું કે માર મારવો) હૃદયરોગ સાથે સૌથી ગાઢ સંબંધ ધરાવે છે.

જયારે માણસ કોઇ સાથે ઝગડો કરે છે ત્યારે એના શરીરમાં એડ્રીનાલીન અને નોરએડ્રીનાલીન નામના રસાયણનું પ્રમાણ વધી જાય છે. આ રસાયણો શરીરના ઘણા બધા અવયવો પર જાતજાતની અસર કરે છે. મુખ્યત્ત્વે, ચામડી પરની અને અન્ય રકતવાહીનીઓને સંકોચવાનું કામ આ રસાયણોને કારણે થાય છે. રકતવાહિનીઓના સંકોચનના કારણે બ્લડપ્રેશર વધે છે અને ચામડી પર જતો લોહીનો પ્રવાહ ઘટે છે. વળી, આ રસાયણોની હૃદય ઉપર સીધી અસર થવાને લીધે હૃદયની ગતિ વધે છે અને હૃદય ઝડપથી ધબકવા લાગે છે. આને પરિણામે હૃદય પર કામનો કુલ બોજો વધે છે અને હૃદયને વધારાનું કામ કરવા માટે વધારે લોહીની જરૂર પડે છે. હૃદયને લોહી પહોંચાડતી ધમનીઓ પણ એડ્રીનાલીન કે નોરએડ્રીનાલીનની અસર હેઠળ સાંકડી થવાને લીધે હૃદયને જરૂર હોવા છતાં પૂરતું લોહી મળી નથી શકતું. આમ, હૃદયરોગ વકરે છે.

જે માણસ દિવસનો મોટા ભાગનો સમય ગુસ્સા અને નિરાશામાં વિતાવે છે એના હૃદયને સતત નુકસાન પહોંચ્યા કરે છે. આક્રમક સ્વભાવને કારણે દારૂ કે સિગારેટનું વ્યસન થવાની શકયતાઓ પણ વધી જાય છે અને બીજી બાજુથી આવાં

વ્યસનો હૃદયરોગની શકયતા વધારી દે છે. આમ, આક્રમક સ્વભાવ અને વ્યસનની જોડી તંદુરસ્તીને ખેદાન મેદાન કરી નાખવામાં સહેજ પણ કચાશ નથી રાખતી.

અન્ય સંશોધનો પ્રમાણે ગુસ્સો કર્યા પછીના કલાકમાં હાર્ટ એટેક આવવાનું જોખમ બે થી નવ ગણું વધી જાય છે. સામાન્ય ગુસ્સો કરવાથી નોર્મલ વ્યક્તિને હાર્ટ એટેક આવવાની શક્યતા ૧.૩૫ ગણી અને વધુ ગુસ્સો કરવાથી ૨.૬૫ ગણી રહે છે. વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિઓમાં ગુસ્સો વધુ જોખમી બને છે. ૧૩૦૦ વયોવૃદ્ધ વ્યક્તિઓ (સરેરાશ ઊમર ૬૨ વર્ષ)ના અભ્યાસમાં સૌથી વધુ ગુસ્સો કરનાર વડીલોમાં હાર્ટ અટેક આવવાનુ પ્રમાણ સૌથી ઓછો ગુસ્સો કરનાર વડીલ કરતાં ત્રણ ગણું વધારે જણાયું હતું.

આક્રમણનો અનુભવ (શંકા, અપમાન કે નિરાશાની લાગણી) પણ હૃદયરોગને નોતરે છે પરંતુ એનો હૃદયરોગ સાથેનો સંબધ આક્રમક કર્તવ્ય (ચિડાવું - મારવું) કરતાં ઓછો મજબૂત છે. આવો અનુભવ છાતીમાં દુઃખાવા જેવાં લક્ષણો સાથે વધુ સંબંધ ધરાવે છે, પરંતુ કાર્ડિયોગ્રામ અને અન્ય તપાસોથી પુરવાર થયેલ હૃદયરોગ સાથે એટલો સીધો સંબંધ ધરાવતાં નથી. ગુસ્સાના કારણે લોહીમાં હોમોસીસ્ટીનનું પ્રમાણ વધી જાય છે જે હૃદયરોગ નોતરવા માટે જવાબદાર ગણાય છે.

ગુસ્સો જોરશોરથી વ્યક્ત કરવાથી પેરાલિસિસનો હુમલો આવવાની શક્યતા છ ગણી વધી જાય છે. ગુસ્સો દબાવી દેનાર કે કાબૂમાં રાખનાર વ્યક્તિને પેરાલિસિસનું જોખમ અન્ય તંદુરસ્ત વ્યક્તિ જેટલું જ રહે છે. ગુસ્સો વ્યક્ત કરવાથી ત્રાકકણો ગંઠાવાની શક્યતા વધી જાય છે.

સૌથી વધુ ગુસ્સો કરનાર વ્યક્તિઓમાં સૌથી ઓછો ગુસ્સો કરનાર વ્યક્તિઓ કરતાં બે ગણું વધારે જોખમ હાઇબ્લડપ્રેશરનું રહે છે. ગુસ્સો વ્યક્ત કરવાની વૃત્તિમાં એક પોઇન્ટનો વધારો હાઇબ્લડપ્રેશરનું જોખમ ૧૨ ટકા વધારી નાંખે છે.

ગુસ્સો કરવાથી રજોનિવૃત્ત સ્ત્રીના પેટની ચરબી વધે છે. ગુસ્સો કરવાથી વધુ ભૂખ લાગે છે અને જરૂર કરતાં વધુ પડતું (ઇમ્પલ્સીવ અને સેન્સરી ઇટિંગ) ખાવાની શક્યતા વધી જાય છે. સોરીયાસીસના દર્દીઓ ગુસ્સાને તંદુરસ્ત માણસો કરતાં ઓછા શબ્દોમાં અભિવ્યક્ત કરે છે. ડિપ્રેશનના દર્દી અને લોહીમાં ઓછી શુગર થઇ ગઇ હોય એવા દર્દીમાં ''ગુસ્સાના હુમલા'' આવવાનું પ્રમાણ ખૂબ વધારે હોય છે.

આમ, આજ દિન સુધી થયેલાં અનેક સંશોધનો નિઃશંકપણે જણાવે છે કે ગુસ્સો - આક્રમકતા જ માણસના સ્વાભાવનાં સૌથી વધુ નુકસાનકારક પરિબળો છે.

તંદુરસ્ત રહેવુ હોય તો ગુસ્સો, મારામારી અને બીજાને નુકસાન કરવાથી દૂર રહેવામાં જ સાર છે. ગુસ્સો કરવાનાં અનેક કારણો લોકોને રોજે રોજ મળી રહે પરંતુ માનસિક સ્વસ્થતા અને શાંતિ જાળવી રાખનાર વ્યકિત દરેક પ્રસંગે વધુ લાભ મેળવે છે. એકવાર મગજ ગુમાવી દેનાર વ્યકિત મગજની સાથેસાથે આબરૂ, માન અને સ્વાસ્થ્ય બધું ગુમાવે છે.

**ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખવાના વૈજ્ઞાનિક રસ્તાઓ દરેક વ્યકિતએ શીખી લેવા જરૂરી છે:**

જ્યારે વ્યક્તિની ઇચ્છા કે અપેક્ષા પરિપૂર્ણ ન થાય ત્યારે ઉદ્‌ભવતી જડ પ્રતિક્રિયાને ''ગુસ્સા'' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ એક શીખેલી પ્રતિક્રિયા છે જેમાં વ્યક્તિની વર્તણૂક એના કાબૂ બહાર જતી રહે છે. જે વ્યક્તિની વર્તણૂક વ્યક્તિના પોતાના નિયંત્રણમાં નથી હોતી એ વ્યક્તિ ''ગાંડો'' કહેવાય છે. ''ગુસ્સો'' એ ટેમ્પરરી (ટૂંકા સમયનું) ગાંડપણ છે એવું કહી શકાય.

ગુસ્સો કરવાથી કોઇ ફાયદો થતો નથી. ગુસ્સો કરનાર વ્યક્તિ પણ ગુસ્સો કર્યા પછી પોતે આ પ્રમાણે ગુસ્સો ન કર્યો હોત તો સારું થાત એવું કહીને પસ્તાતા હોય છે અને જેની પર ગુસ્સો કરવામાં આવે તે વ્યક્તિને પણ કદી ગુસ્સો ગમતો નથી હોતો. ટૂંકમાં ''ગુસ્સો'' એ કોઇને પણ પસંદ નથી. નાની નાની વાતમાં ઉશ્કેરાઇ જઇને એને મોટું સ્વરૂપ આપવું એ એક પ્રકારનું ગાંડપણ જ કહી શકાય.

ગુસ્સાને કારણે શરીરને પુષ્કળ નુકસાન થાય છે. હાઇબ્લડપ્રેશર, પેટનું અલ્સર(ચાંદુ), અનિદ્રા, થાક, હૃદયરોગ વગેરે અનેક બીમારીઓ ગુસ્સાના કારણે થાય છે. ગુસ્સાના કારણે પ્રેમભર્યા સંબંધો તૂટે છે; વાતચીત અને વિચારોના આદાનપ્રદાનમાં મુશ્કેલી ઊભી થાય છે; પસ્તાવા અને હતાશાની લાગણી ઉભી થાય છે અને દરેક કામમાં અડચણ ઉભી થાય છે.

<u>ગુસ્સો વ્યક્ત કરવો કે દબાવી રાખવો?</u>

જે વ્યક્તિ ગુસ્સો કરતો જ નથી એને કોઇ જાતનું નુકસાન નથી થતું અને શરીર તથા મન સ્વસ્થ રહે છે. ગુસ્સો થઇ ગયા પછી એને વ્યક્ત કે અવ્યક્ત રાખવાનો સવાલ ઉદ્‌ભવે છે. જે વ્યક્તિ પોતાના ગુસ્સાને વ્યક્ત નથી કરતા (મનમાં ને મનમાં ભરી રાખે છે) એ વ્યક્તિના શરીરને વધુ નુકસાન થાય છે. સામાન્ય નિરાશા, અડચણ, ચિડાઇ જવું વગેરે રોજીંદા અનુભવ છે જે ખાસ નુકસાનકારક નથી, પરંતુ એનાથી આગળ વધીને જોરશોરથી ગુસ્સાને બેકાબૂ થવા દેવો કે બેફામ ઉગ્ર વર્તન કરવું એ નુકસાન કરે છે. મનને અને મનના વિચારોને એ રીતે તૈયાર કરવા જરૂરી છે કે જેથી ખોટી અપેક્ષા અને ખોટા વિચારો બિનજરૂરી ગુસ્સો ઉભો ન કરે.

ગુસ્સે થવાનાં મનોવૈજ્ઞાનિક કારણોઃ-

(૧) જ્યારે તમે તમારી નિરાશા કે હારને પચાવી નથી શકતા ત્યારે તમે એની પાછળ જવાબદાર ઘટના કે વ્યક્તિ ઉપર ગુસ્સે થઇ જાવ છો.

(૨) તમારાથી ડરતી વ્યક્તિઓને નિયંત્રણમાં રાખવા કે એની પાસે ધાર્યું કરાવવા માટે તમે ગુસ્સો કરવાનું પસંદ કરો છો.

(૩) ગુસ્સો કરવાથી બધાનું ધ્યાન તમારા તરફ ખેંચાય છે અને તમે મહત્ત્વના તથા શક્તિશાળી હોવાનો ભાસ થાય છે.

(૪) તમારા કરતાં વધુ કુશળ વ્યક્તિ તમારા કરતાં વધુ સારી દેખાશે એવા ભયથી તમે એ વ્યક્તિ સાથેના સંબંધો ગુસ્સો કરી તોડી દો છો. જ્યારે તમે ગુસ્સે થાવ છો ત્યારે તમે શાંતિપૂર્વક વિચારવાનું અને તમારી જાતને સુધારવાનું છોડી દો છો. એટલે કે સહેલો ગુસ્સો કરીને તમે એટલા સમય માટે પોતાની જાતને સુધારવાના કે સીધું વિચારવાના અઘરાં કામોમાંથી છટકી જાવ છો.

(૫) ''ગુસ્સો તો માનવ સહજ છે, હું પણ માણસ છું - બધા માણસ આવો ગુસ્સો કરે છે'' એવા ખોટા બહાના હેઠળ તમે ગુસ્સાને રક્ષણ આપો છો.

(૬) ગુસ્સો કર્યા પછી તમે જાત પ્રત્યે દયાની લાગણી અનુભવો છો અને તમને કોઇ સમજી નથી શકતું એ માટે દુખી થાવ છો. આવા નકારાત્મક વિચારોનું પણ એક વ્યસન કે અવલંબન થઇ જાય છે.

(૭) ''હું ગુસ્સે હતો માટે હું સારું પરિણામ ન મેળવી શક્યો'' જેવાં બહાના હેઠળ તમે સારું પરિણામ મેળવવાના ગંભીર પ્રયત્નોમાંથી મુક્તિ મેળવવા પ્રયત્ન કરો છો.

ગુસ્સે થવાના સામાજીક મોકાઃ-

(૧) અન્ય વ્યક્તિ તમારું ધાર્યું ન કરે અથવા તમને ઉશ્કેરે ત્યારે

(૨) વાહન ચલાવતી વખતે અન્ય વાહન ચાલક કે રાહદારી પર

(૩) કંઇક વાગી જાય ત્યારે નિર્જીવ વસ્તુ પર

(૪) કંઇક ખોવાઇ જાય ત્યારે

(૫) ટેક્ષ-વ્યાજ-વગેરે સરકારી આર્થિક નીતિ જ્યારે વિપરીત જણાય ત્યારે

(૬) વધુ પડતો સમય બગાડતા કામ કે લાંબી લાઇનો હોય ત્યારે

(૭) રમતમાં હાર થાય ત્યારે

(૮) હાથ નીચેનો કર્મચારી તમારું કહ્યું ન માને ત્યારે

(૯) તમારા નિયંત્રણ અને કાર્યક્ષેત્ર બહારની તમારી ધારણા વિરુધ્ધની રાષ્ટ્રીય કે વૈશ્વિક ઘટનાઓ બને ત્યારે

(૧૦) એક સાથે ઘણા બધા લોકો તમારી સાથે વાત કરવા લાગે ત્યારે

ટૂંકમાં, તમારી ઇચ્છા વિરુધ્ધની કોઇ પણ ઘટના તમને ગુસ્સો કરાવી શકે.

ગુસ્સાને દૂર કરવા શું કરવું?

નવા વિચારો, હકારાત્મક અભિગમ, અન્યના દ્રષ્ટિકોણથી વાત કે વિચારને સમજવાની તૈયારી અને ગુસ્સો દૂર કરવા માટેનો સંકલ્પ ચોક્કસપણે ગુસ્સાને તમારા દૈનિક જીવનમાંથી દૂર કરી શકે છે. ગુસ્સો ઓછો કરવા કે સંપૂર્ણપણે દૂર કરવા માટે કેટલાંક અગત્યનાં પગથિયાંની રૂપરેખા અહીં આપી છે.

(૧) વિચાર જાગૃતિઃ-

ગુસ્સો આવે ત્યારે તમને કઇ જાતના વિચાર આવે છે એની પર ધ્યાન આપો. અમુક ચોક્કસ પ્રકારના વિચાર જ વારંવાર ગુસ્સો કરવા માટે જવાબદાર હોય છે. આ વિચારોને ઓળખી લેવા એ સૌથી અગત્યનું પગલું છે. ''મારું કીધેલું કેમ નહીં કર્યું'' , ''આટલી બધી વાર કેમ લાગી'', ''મારી વિરૂધ્ધ કેમ બોલ્યા'' વગેરે અનેક પ્રકારના અહમ્ કેન્દ્રી વિચારો ગુસ્સાને જન્મ આપે છે. ગુસ્સો સાથે સંકળાયેલ વિચારોને એક નોંધપોથીમાં નીચે લખેલ ખાના પ્રમાણે નિયમિતપણે લખતા રહો જેથી થોડાં દિવસોમાં તમને તમારા ગુસ્સા સાથે સંકળાયેલી મુખ્ય વિચારધારાઓ ધ્યાનમાં આવે.

| ગુસ્સો કરાવતી ઘટના | એ સમયે તમારી વર્તણૂક | ત્યારે તમને શુ વિચાર આવ્યો? | તમને કેવી લાગણી થઈ? |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

(૨) વિચાર પરિવર્તનઃ-

(ક) અપેક્ષાઓ ઘટાડોઃ અન્ય વ્યક્તિ અથવા જાત પાસેની અપેક્ષા જ્યારે પરિપૂર્ણ નથી થતી ત્યારે ગુસ્સો ઉદ્‌ભવે છે. જો અન્ય વ્યક્તિ પાસેની અપેક્ષા ન્યૂનતમ કરી નાંખવામાં આવે અથવા કોઇ જાતની અપેક્ષા રાખવામાં ન આવે તો ગુસ્સો કે દુઃખ થતાં નથી.

(ખ) દરેક વ્યક્તિ સ્વતંત્ર વિચાર અને વર્તણૂક ધરાવે છે, અને એ તમારા ધાર્યા પ્રમાણે જ વર્તશે એવો વિચાર અયોગ્ય છે. મોટાભાગના લોકોની દલીલ એવી હોય છે કે પેલા માણસે આમ કર્યું એટલે મને ગુસ્સો આવ્યો કે દુઃખ થયું વગેરે. જો એણે આમ ન કર્યું હોત તો કંઇ તકલીફ નહોતી. માની લઇએ કે આ વાત એકદમ સાચી છે. એક વ્યકિતએ ખરાબ કામ કર્યું એટલે બીજી વ્યકિત દુઃખી કે ક્રોધિત છે. હવે જો દુઃખી થનાર વ્યકિતને કહેવામાં આવે કે બીજી વ્યકિત કંઇપણ કરે તારે ક્રોધિત નહીં થવાનું તો પણ એ વ્યકિત ક્રોધિત થયા વગર રહી નથી શકતી. એટલે કે માત્ર બીજી વ્યકિત જ નહીં પણ આપણું પોતાનું મન પણ આપણા કાબૂમાં રહેતું

નથી. દરેક વ્યક્તિએ આ સિદ્ધાંત ખાસ શીખી લેવો જરૂરી છે કે જો આપણું મન આપણા કહ્યામાં નથી રહેતું તો અન્ય વ્યકિત કે એનું મન આપણા કહ્યામાં કઇ રીતે રહી શકે? આપણો કાબૂ આપણા પોતાના મન પર પણ નથી તો બીજી વ્યકિત આપણું ધાર્યું જ કરશે એવી અપેક્ષા પણ રાખવી એ મૂર્ખામી છે. તમે કાયમી દુ:ખી હો તો એ તમારા મનને કારણે છો. બીજાના કંઇક કરવા કે ન કરવાથી તમારા કાયમી સુખ-દુ:ખ નિશ્ચિત નથી થતાં અને ન જ થવાં જોઇએ. તમારું મન (અને વિચારો) તમને શાશ્વત શાંતિ અને સુખથી છેટા રાખે છે. શાશ્વત સુખ અને શાંતિ મનને કાયમ મળતી રહે એ માટે એને કેળવવું જરૂરી છે. સુખની ટેવ પાડો.

(ગ) બધા જ લોકો તમારા વિચાર સાથે સહમત થશે એવો ખોટો ખ્યાલ તમારા મનમાંથી કાઢી નાંખશો. કોઇક તમારા વિચાર સાથે સહમત થશે તો કોઇક નહીં થાય.

(ઘ) આપણી ઇચ્છા વિરૂધ્ધ થતી ઘટનાઓને સહજપણે સ્વીકારતાં શીખવું ખૂબ જરૂરી છે. જે ઘટના થઇ ગઈ છે એ કદી બદલી શકાવાની નથી. ''કાચ ફુટી ગયો'', ''ચાવી ખોવાઇ ગઇ'' એ ઘટનાઓમાં તમે ગુસ્સે થાઓ કે ન થાઓ કંઇ જ ફરક નથી પડવાનો.આવી ઘટનાઓને સૌથી પહેલાં સહજ ભાવે સ્વીકારી લો અને ત્યાંથી જ આગળ વિચારવાનું શરૂ કરો કે હવે શું ? હવે કાચ ન વાગે કે ચાવી મળી જાય એ માટે શું થઇ શકે? જે પરિસ્થિતિ હોય એ પરિસ્થિતિમાં જ એ સમયે સૌથી સારો વિકલ્પ શોધવા લાગો તો ગુસ્સાથી બગડતો સમય અને વધુ ખરાબ થતી પરિસ્થિતિ અટકાવી શકશો.

(ચ) તમે જ્યારે ગુસ્સે ન હો ત્યારે તમે જેની ઉપર સૌથી વધુ ગુસ્સો કરતા હો તેની સાથે નિખાલસ પણે ચર્ચા કરવાથી તથા એ વ્યક્તિના વિચાર જાણવાથી પણ તમારા અયોગ્ય વિચાર બદલવાની તક મળી શકે છે. એક કાગળ પર તમારા અને તમે જેની પર વારંવાર ગુસ્સો કરતા હો એ વ્યક્તિના વિચારો બાજુબાજુમાં લખો અને પછી જે મુદ્દા પર વિવાદ નથી એ મુદ્દાને બંને જણ સ્વીકારો તથા વિચારભેદના મુદ્દા પણ જુદા તારવી લઇ આ મુદ્દા પર વ્યર્થ ચર્ચા ન કરવાનું નકકી કરી લો. આવી કસરત કરતાં પહેલાં (૧) ''શું સાબિતિ છે કે મારા વિચાર સાચા છે?'' અને (૨) ''મારા વિચાર સિવાય બીજો કોઇ માની શકાય એવો દૃષ્ટિકોણ છે?'' આ બે મુદ્દા પર જાતે જ વિચાર કરી લેવો ફાયદાકારક થશે.

| મારા વિચાર | સામેવાળાના વિચાર | જેમાં વિચારભેદ નથી એવા મુદ્દાઓ | જે વિચારભેદ નાબૂદ નથી થઇ શકતો એવા મુદ્દાઓ |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |

(છ) બાળકો હંમેશ સક્રિય અને અવાજ કરે એવાં જ રહેવાનાં, એમની પર ગુસ્સો કરવાને બદલે બાળકોની સાથે રમો અથવા અવાજ વગર થતી પ્રવૃત્તિ આપો.

(જ) પ્રેમ અને કરૂણા, ગુસ્સાથી વિપરિત લાગણી છે. આ લાગણીઓનું પ્રમાણ વધે તો આપોઆપ ગુસ્સો ઘટી જશે. બાળકોને ધીરજ અને પ્રેમપૂર્વક તમારો સમય અને મોકળાશ આપો પછી જુઓ તમારે ગુસ્સો કરવાની જરૂર જ નહીં રહે.

(૩) <u>વર્તણુક પરિવર્તન</u>:-

(ક) ગુસ્સો આવે એવા વિચાર બદલી શકાય તો ગુસ્સો જ નહીં આવે. પણ જો આવા વિચાર હજી બદલી શકાયા ન હોય અથવા બદલી શકાય એમ જ ન હોય ત્યારે ગુસ્સો આવે કે તરત જ જોરશોરથી તૂટી પડવાને બદલે થોડીક ક્ષણો માટે ગુસ્સાને ઓછો કરવાનો પ્રયત્ન કરો. તમે એકદમ ગુસ્સે થઇ ગયા પછી માત્ર અડધી મિનિટનું મૌન રાખો અને ત્યાર બાદ તમારો ગુસ્સો વ્યક્ત કરો. ધીમે ધીમે તમે તમારા ગુસ્સાને મિનિટો-કલાકો કે દિવસો સુધી પાછો ઠેલી શકશો. છેવટે ગુસ્સાભરી પરિસ્થિતિમાં ગુસ્સો આવવાનું બંધ થઇ શકશે.

(ખ) એ જ રીતે જો તમે તમારી સાવ નજીકની વ્યક્તિ (પતિ/પત્ની) પર ગુસ્સે થતા હો તો ગુસ્સો આવે ત્યારે એ વ્યક્તિનો હાથ તમારા હાથમાં પકડી રાખો. તમને હાથ પકડવાનું મન ન થાય તો પણ હાથ પકડી રાખો- તમારો ગુસ્સો ઘટાડવાની આ એક ઉપયોગી ટેકનીક છે. આ રીતે તમે ગુસ્સે થયા વગર તમારી લાગણી અને વિચારો વ્યક્ત કરી શકશો.

(ગ) ગુસ્સો આવે ત્યારે ઊંડા ઊંડા ધીમા શ્વાસોશ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો. આ રીતે ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી ગુસ્સા-નિરાશાની લાગણીઓ ઓગળી જાય છે. દરેક શ્વાસ ભરતી વખતે પેટ બહાર આવે અને શ્વાસ કાઢતી વખતે અંદર જાય એ રીતે માત્ર એકાદ મિનિટ શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી ગુસ્સો ઓછો થઇ જશે.

(ઘ) તમને જેની પર ભરોસો હોય એવા કોઇને તમે ગુસ્સે થાવ ત્યારે ''તમે ગુસ્સે થયા છો'' એટલું યાદ કરાવવાનું કામ સોંપી રાખો. જ્યારે તમે ગુસ્સે થાવ ત્યારે ઇશારા કે સંકેતથી એ તમને યાદ કરાવશે અને તમે બેકાબૂ થતા અટકી જશો.

(ચ) જ્યારે જ્યારે ગુસ્સે થાવ ત્યારે ત્યારે એની નોંધ એક નોંધપોથીમાં રાખો. માત્ર આટલી નોંધ નિયમિતપણે રાખવાથી તમારો ગુસ્સો ધીમે ધીમે આપોઆપ ઘટવા માંડશે.

| તારીખ અને સમય | ગુસ્સા માટે જવાબદાર ઘટના | ગુસ્સાનું પ્રમાણ |
|---|---|---|
| | | |
| | | |

(છ) સમય બગડવાથી તમને ગુસ્સો આવતો હોય તો સમયના સદ્‌ઉપયોગનું આયોજન કરો. લાંબી લાઈન કે ટ્રાફિક જામ વખતે મનગમતું ગીત ગાવાનું કે સાંભળવાનું કે કવિતા વાંચવા લખવાનું કે હિસાબની નોંધ રાખવાનું કે અન્યને પત્ર લખવાનું કે એવું કોઇ પણ મનગમતું કામ તમે કરવા લાગો.

ગુસ્સાથી દૂર રહેવાનું, ગુસ્સો કરવાનો સ્વભાવ ધરાવનારાઓ માટે અઘરું છે, પણ અશક્ય નથી. ગુસ્સો કરતી વખતે પરિસ્થિતિ કદી બદલી શકાતી નથી હોતી એટલે, આવેલ પરિસ્થિતિને સ્વીકારી હવે આગળ શું કરવું એનું ચિંતન વ્યક્તિ શાંત રહીને કરે તો એ વધુ લાભ મેળવે છે.

<u>ગુસ્સો કરીએ તો જ કામ કરે એવા લોકો સાથે કઇ રીતે કામ પાર પાડવું?</u>

ઘણાં લોકો ને પ્રશ્ન થાય છે કે બાળકો તથા હાથ નીચેના કાર્યકરો પર ગુસ્સો ન કરીએ તો કામ થતું જ નથી. આવા સંજોગોમાં શું કરવુ? ગુસ્સાને કારણે જ કામ કરનાર લોકો તમારા ડરથી એ કામ કરે છે. આ જ કામ ઘણા લોકો પ્રેમથી પણ લઈ શકે છે - વધુ સારાં પરિણામ મેળવીને! ધીરજપૂર્વક માનવીય ગુણો અને સામેવાળી વ્યક્તિ પ્રત્યે પ્રેમ તથા આદર સાથે કામ કરવાથી કામ કરવાની મજા પણ બેવડાય છે. ઘણી વખત સમય અને ધીરજનો અભાવ તમને ગુસ્સે થવા પ્રેરે છે. આવે વખતે પણ તમે અંદરથી ગુસ્સે થયા વગર માત્ર ગુસ્સાનો બાહ્ય દેખાવ કરીને અથવા કામ ન થવા પ્રત્યે તમારી નારાજગી કડક શબ્દોમાં જાહેર કરીને પણ પોતાની જાતને નુકસાન કર્યા વગર કામ કઢાવી શકો છો.

છેલ્લે, માનવીય મૂલ્યો અને અન્ય વ્યક્તિનો આદર કરવાનો સ્વભાવ કેળવનાર વ્યક્તિને ભાગ્યે જ વેરભાવ રાખવાનો વારો આવે છે. ગુસ્સાને નિયંત્રણમાં રાખવા માટે અનેક રસ્તા છે - જરૂર છે માત્ર સમજપૂર્વક આવા રસ્તા શીખવાની અને ધીરજપૂર્વક એનો અમલ કરવાની**.**

ગુસ્સો કરવો તો ખૂબ જ સહેલો છે.
પરંતુ,
યોગ્ય સમયે
યોગ્ય વ્યક્તિ પર
યોગ્ય પ્રમાણમાં
ગુસ્સો કરવાનું અઘરું છે
જે આવડી જાય તો જીત તમારી જ છે.

# પ્રકરણ - ૪

# નવી સદીની ગંભીર બીમારી - ડિપ્રેશન

એકવીસમી સદીમાં અત્યાર સુધીની બધી સદીઓ કરતાં વધુ લોકોને ''ડિપ્રેશન''ની બીમારી ઘેરી લેશે. વીસમી સદીના- દરેક દાયકામાં ડિપ્રેશનથી પીડાતા લોકોમાં ઉત્તરોત્તર વધારો થતો નોંધાયો છે. વળી, ડિપ્રેશનની શરૂઆત થવાની ઉંમર ઊત્તરોત્તર ઘટી રહી છે. વધુ ને વધુ નાનાં બાળકો અને તરૂણોમાં આ બીમારી જોવા મળે છે. કેટલાંક બાળકો અને યુવાનોમાં ડિપ્રેશનની શકયતા તેમના દાદાઓ કરતાં ત્રણ ગણી વધારે જોવા મળી છે. ઇ.સ. ૧૯૪૫ થી ૧૯૫૪ ના દાયકામાં જન્મેલા લોકોમાં ૩૫ વર્ષથી નાની ઉંમરે ડિપ્રેશન થવાની શકયતા ઇ.સ. ૧૯૦૫ થી ૧૯૧૪ વચ્ચે જન્મેલ લોકો કરતાં દશ ગણી વધારે જણાઇ હતી. યુદ્ધ અને સિવિલ વોર ના સમય દરમ્યાન ડિપ્રેશન થવાનું પ્રમાણ ખૂબ વધી જાય છે.

ડિપ્રેશનને કારણે દર્દીને કંઇ કામ કરવાની ઇચ્છા ન થાય, આનંદનો અનુભવ ન થાય, ગમગીનતા રહે, ગુનાહિત લાગણી થાય, જાત પ્રત્યે હીનતાનો અનુભવ થાય, ઊંઘ અને ભૂખમાં ખલેલ પહોંચે, એકાગ્રતા ન રહે અને ઓછી શકિતની અથવા કમજોરીની ફરિયાદ રહે.

દર્દી સાથે સામાન્ય વાતચીત ને આધારે, લક્ષણો અંગે યોગ્યપ્રશ્નો પૂછીને ફેમિલિ ડોકટર ડિપ્રેશનનું આધારભૂત નિદાન કરી શકે છે. ૬૦ થી ૮૦ ટકા દર્દીઓમાં માત્ર સામાન્ય દવાઓની મદદથી અને રોગ અંગેની જાણકારી આપીને કાઉન્સેલિંગથી ડિપ્રેશનની બીમારી મટી શકે છે. આટલી સાદી જાણકારી સામાન્ય લોકો, રાજકારણીઓ, અધિકારીઓ અને અન્ય સંબધિત વ્યકિત સુધી પહોંચી શકે તો ઘણી બધી આત્મહત્યા અટકાવી શકાય.

### ડિપ્રેશનનું નિદાન કરવા માટેના મુદ્દાઓઃ

જો (૧) ''ઉદાસ મૂડ'' અથવા (૨) ''આનંદ અને રસનો અભાવ'' ની સાથે બે અઠવાડિયાં સુધી નીચે જણાવેલ લક્ષણોમાંથી કોઇપણ પાંચ લક્ષણ હાજર હોય તો ડિપ્રેશનનું નિદાન કરવામાં આવે છે.

★ ઉદાસીનતા, રડયા કરવું, કંઇ ન ગમવું, (બાળક-તરુણોમાં) ચિડિયાપણું વગેરે લક્ષણો લગભગ આખો દિવસ રોજેરોજ હોય.

★ કોઇપણ પ્રવૃત્તિમાં રસ અને આનંદનો અભાવ-આખો દિવસ, રોજેરોજ.

★ વજનમાં પાંચ ટકાથી વધુની વધ-ઘટ. રોજેરોજ ભૂખની વધઘટ. (બાળકોમાં વજન ન વધવાની તકલીફ)

★ ઓછી અથવા વધુ પડતી ઊંઘ રોજેરોજ.

★ કામ કરવામાં ઢીલાશ અથવા વધુ પડતી ઝડપ.

★ થાક અથવા સ્ફૂર્તિનો અભાવ.

★ પોતાની જાત પ્રત્યે ગુનાની લાગણી અથવા ''પોતે કોઇ કામના નથી'' એવી લાગણી - રોજેરોજ

★ મૃત્યુના અને આપઘાતના વિચારો.

અન્ય રોગો કે ડિપ્રેશન માટે જવાબદાર દવાઓ કે દેખીતી ઘટનાઓ (નજીકના સગાનું મૃત્યુ) ની ગેરહાજરીમાં જયારે ઉપર વર્ણવેલ લક્ષણો પૈકી પાંચ લક્ષણો સતત બે અઠવાડિયાં સુધી હાજર હોય તો ડિપ્રેશનનું નિદાન કરવામાં આવે છે.

## ડિપ્રેશન થવાનું કારણ શું?

ડિપ્રેશન થવાનું ચોકકસ કારણ હજી સુધી જાણી શકાયું નથી. શા માટે ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર વધતું જાય છે એ પણ હજી ચોકકસ-પણે કહી શકાતું નથી. ડિપ્રેશન થવા માટે બે જાતનાં પરિબળો મુખ્ય ફાળો આપે છે (૧) શરીરનું અને મનનું જૈવરાસાયણિક બંધારણ (૨) બાહ્ય પરિસ્થિતિ.

ડિપ્રેશનના ઘણા બધા દર્દીઓના અભ્યાસ પરથી જણાયું છે કે એક જ ભ્રૂણમાંથી ઉદ્ભવેલાં જોડિયાં બાળકોમાં ડિપ્રેશનનું પ્રમાણ અલગ ભ્રુણમાંથી ઉદ્ભવેલાં જોડિયાં બાળકો કરતાં બમણાંથી વધારે હોય છે - જે દર્શાવે છે કે જનીનિક પરિબળો ડિપ્રેશનમાં થોડો ફાળો આપે છે. જનીનિક બંધારણ માણસનું માનસિક બંધારણ ઘડવામાં અગત્યનો ફાળો આપે છે અને જોડિયાં બાળકો જુદા જુદા વાતાવરણમાં ઉછરતાં હોય તો પણ બંનેમાંથી એકને ડિપ્રેશન હોય તો બીજાને થવાની શકયતા ખૂબ વધારે રહે છે.

અત્યાધુનિક પી.ઇ.ટી. અને સ્પેકટ સ્કેનથી એવું જાણવા મળ્યું હતું કે ડિપ્રેશન વખતે મગજના સૌથી આગળના ભાગ (ફ્રન્ટલ લોબ) અને એક ચેતાકેન્દ્ર (કોડેટ ન્યુકિલયસ)નું કામ ઘટી જાય છે અને ડિપ્રેશન જતું રહે ત્યારે ફરી પાછું આ ભાગોનું કામ નોર્મલ થઇ જાય છે. આ ઉપરાંત, ડિપ્રેશનને કારણે આપઘાત કરનાર લોકોના મગજની પોસ્ટ મોર્ટમ તપાસમાં એવું જાણવા મળ્યું હતું કે નોર-એડ્રિનાલીન તથા સીરોટોનિન નામનાં રસાયણો મગજના અમુક ભાગમાં ઘટી જાય છે. આ સાથે કોર્ટીસોલ નામના અંતઃસ્ત્રાવનું પ્રમાણ વધી જાય છે અને ગ્રોથ હોર્મોનનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. મગજના આ જૈવ રાસાયણિક બંધારણ તેમજ એમાં રસાયણોની વધઘટને કારણે ડિપ્રેશન થવાની શકયતા વધી જાય છે. નકારાત્મક

જીવનપ્રસંગોએ ડિપ્રેશન થાય એ સમજી શકાય પરંતુ એ ઉપરાંત ઘણી વખત કોઇપણ દેખીતા કારણ વગર પણ ડિપ્રેશનની તકલીફ ઉદ્ભવી શકે છે.

જનીનિક બંધારણ ઉપરાંત બાહ્ય-પરિબળોમાં મુખ્યત્વે નિરાશાવાદી વલણ અને અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે લાગણીભર્યા સંબંધ બાંધવાની અક્ષમતા ખૂબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. બાહ્ય પરિબળો - માનસિક તાણ, સામાજિક-આર્થિક પરિસ્થિતિ, દુ:ખદ ઘટના વગેરે - સાથેનો ડિપ્રેશનનો સંબંધ હજી સ્પષ્ટ પણે સમજી શકાયો નથી. આવી પરિસ્થિતિ કે ઘટનાઓથી ડિપ્રેશન થવાની શકયતા વધે છે. પરંતુ માત્ર એ પરિસ્થિતિ જ ડિપ્રેશન કરે છે એવું ન કહી શકાય. મૂળભૂત જનીન આધારિત માનસિક બંધારણ ડિપ્રેશન માટે જવાબદાર હોય છે જેમાં આવી પરિસ્થિતિ ''બળતામાં ઘી હોમવાનું'' કામ કરે છે.

આજકાલ બાળક અને તરૂણોમાં ડિપ્રેશનનું વધી રહેલ પ્રમાણ, વિભકત કુટુંબ અને મા-બાપ સાથે બાળકના ઘનિષ્ઠ લાગણી ભર્યા સંબંધને અભાવે થઇ રહ્યું છે. પશ્ચિમના દેશોમાં વધુ-પડતા છૂટાછેડાના કિસ્સાઓ અને મા-બાપ દ્વારા બાળક પર ધ્યાન અને સમય આપવાનું ઘટી જવાને કારણે બાળક પોતાની જાતને અટૂલું મહેસૂસ કરે છે. એક સિદ્ધાંત પ્રમાણે નાની વયે જયારે બાળકના મગજનો વિકાસ થઇ રહ્યો હોય છે ત્યારે જો બાળકની લાગણી ખૂબ તાણ અનુભવે તો એના અમુક ચેતાતંતુઓનો વિકાસ અવરોધાય છે. જેને કારણે ભવિષ્યમાં ગમે ત્યારે તણાવભરી પરિસ્થિતિ અને લાગણીના ચકરાવા દરમ્યાન મન આ પરિસ્થિતિમાંથી સારી રીતે રસ્તો નથી કાઢી શકતું અને વ્યક્તિ ડિપ્રેશનનો ભોગ બની જાય છે. ડિપ્રેશનને કારણે સ્વપ્નમય નિદ્રા અને ગાઢ નિદ્રા બંનેમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે. કેટલાક લોકોમાં અમુક ઋતુમાં જ ડિપ્રેશન થતું જોવા મળે છે, જેનું કારણ શરીરની ઘડિયાળ કુદરતની ઘડિયાળ સાથેનો તાલમેલ ગુમાવી બેસે એ હોય છે.

જુદી જુદી અનેક શારીરિક બીમારીને કારણે અને કયારેક એને માટેની દવા ને કારણે પણ ડિપ્રેશન થઇ શકે છે. હૃદયરોગના ૨૦ થી ૩૦ ટકા દર્દીઓમાં હાર્ટએટેક આવ્યા પછી કે હૃદયરોગનું નિદાન થયા પછી ડિપ્રેશન આવે છે. કેન્સરના ૨૫ ટકા દર્દીઓને નિદાન થયા પછી ડિપ્રેશન આવે છે. જીવલેણ અને અસાધ્ય કેન્સરના દર્દીઓમાં તો ૪૦ થી ૫૦ ટકા દર્દીઓને ડિપ્રેશન થઇ જાય છે. પેરાલિસિસનો હુમલો આવવાથી કે પાર્કિન્સન જેવી બીમારી થવાથી પણ ડિપ્રેશન આવે છે. જમણી બાજુના અંગને પેરાલિસિસ થઇ જાય તો ડિપ્રેશન આવવાની શકયતા વધુ રહે છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓમાં પણ ૧૦ થી ૨૦ ટકામાં ડિપ્રેશન જોવા મળે છે. થાઇરોઇડ અંતઃસ્ત્રાવ ઓછો હોય એવા દર્દીઓને પણ ડિપ્રેશન થવાની શકયતા ખૂબ વધારે હોય છે. આમ, જુદા જુદા અનેક રોગો ડિપ્રેશન માટે કારણભૂત હોઇ શકે.

રોગો ઉપરાંત, રોગની સારવારમાં વપરાતી કેટલીક દવાઓથી પણ કયારેક ડિપ્રેશન થઇ શકે છે. બ્લડપ્રેશર ઘટાડવા માટે વપરાતી બીટા-બ્લોકર જૂથની દવાઓ તથા કેલ્શિયમ બ્લોકર દવાઓને લીધે પણ ડિપ્રેશન થઇ શકે. સ્ટીરોઇડ દવાઓ, દર્દશામક દવાઓ, પાર્કિન્સનની દવા; કેટલાંક એન્ટીબાયોટિક અને ખેંચની દવાઓ પણ ડિપ્રેશન કરવા માટે જવાબદાર હોઇ શકે.

## ડિપ્રેશનનું સમાજમાં પ્રમાણ કેટલું?

કુલ વસ્તીના પંદર ટકા લોકો એમના જીવન દરમ્યાન કયારેકને કયારેક ડિપ્રેશનનો ભોગ બને છે. કોઇપણ સમયે ફેમિલિ ડોકટર પાસે આવતા કુલ દર્દીઓમાંથી છ થી આઠ ટકા દર્દીને ડિપ્રેશન હોય છે.

## ડિપ્રેશન કોને વધારે થાય છે?

ઉંમરની સાથે ડિપ્રેશન થવાની શકયતા વધતી જાય છે. સ્ત્રીઓમાં પુરુષો કરતાં બમણા પ્રમાણમાં ડિપ્રેશન જોવા મળે છે. સ્ત્રીઓમાં વધુ પ્રમાણમાં ડિપ્રેશન થવાનું કારણ જનીન - સંબંધિત હોય છે. યુવાનીમાં જ ઘણા લોકોને ડિપ્રેશનનો પ્રથમ હુમલો આવે છે, અને પછી વારંવાર ડિપ્રેશન થયા કરે છે. એક વખત ડિપ્રેશન થયા પછી વારંવાર ડિપ્રેશન થવાની શકયતા ૫૦ ટકા કિસ્સામાં રહે છે. જેટલી નાની ઉંમરે ડિપ્રેશન આવે એટલી વધુ શકયતા ભવિષ્યમાં ફરી ડિપ્રેશન આવવાની રહે છે.

## ડિપ્રેશનને કારણે શું નુકસાન થાય છે?

ઘણાં બધા દર્દીઓમાં ડિપ્રેશનનું નિદાન સમયસર થતું નથી. ડિપ્રેશનને કારણે નકારાત્મક વિચારો, નિરાશા, હતાશા, ઉદાસી, ચિડિયાપણું, આપઘાતના વિચારો વગેરે જોવા મળે છે. જો ડિપ્રેશનને સમયસર ઓળખીને એની યોગ્ય સારવાર કરવામાં ન આવે તો આપઘાત જેવા જીવલેણ કોમ્પ્લિકેશન થઇ શકે છે. સમયસર સારવાર ન મળવાથી આપઘાત કરનાર ડિપ્રેશનના દર્દીઓમાંથી આશરે ૧૫ ટકા દર્દીઓએ આપઘાતના એકાદ મહિનાની અંદર અંદર કોઇને કોઇ કારણસર ડૉકટરનો સંપર્ક કર્યો હોય છે! પરંતુ યોગ્ય નિદાન અને સારવારને અભાવે દર્દી આપઘાત કરી બેસે છે. એટલે જો હતાશ કે ઉદાસ માણસમાં સમયસર ડિપ્રેશનનું નિદાન થઇ જાય અને સારવાર શરૂ થઇ જાય તો, ઘણા બધા આપઘાતના કિસ્સા અટકાવી શકાય.

ડિપ્રેશનને કારણે દર્દીને સામાજિક અને તબીબી (શારીરિક) સમસ્યાઓ વધવાની શકયતા રહે છે. ડિપ્રેશન અને જુદા જુદા રોગોથી મૃત્યુ થવાની શકયતા પણ એકબીજા સાથે સંકળાયેલ છે. હાર્ટએટક આવવાની અને હાર્ટએટકને કારણે

મૃત્યુ થવાની શકયતા ડિપ્રેશન ધરાવતા દર્દીમાં ચાર થી પાંચ ગણી વધી જાય છે. આ જ રીતે કિડની ફેઇલ્યરના દર્દીઓમાં ડાયાલિસિસ કે કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કર્યા પછીનું આયુષ્ય ડિપ્રેશનની હાજરી પર આધારિત હોય છે. ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કર્યા પછીના એકાદ વર્ષની અંદર જ મૃત્યુ પામનારાઓમાંથી મોટાભાગના દર્દી ડિપ્રેશનની બીમારીનો ભોગ બન્યા હોય છે.

થાપાના ફ્રેકચર પછી હોસ્પિટલમાં કેટલા દિવસ દાખલ રહેવું પડશે એનો અંદાજ પણ દર્દીના ડિપ્રેશનને આધારે આવી શકે છે. ડિપ્રેશનથી પીડાતા દર્દીઓ થાપાના ફ્રેકચરની સારવાર માટે અન્ય દર્દીઓ કરતાં સરેરાશ આઠ કે વધુ દિવસ હોસ્પિટલમાં દાખલ રહે છે, અને હોસ્પિટલથી ઘરે ગયા પછી વારંવાર હોસ્પિટલમાં ફરી દાખલ થવાની જરૂર પડે છે. ગંભીર બીમારી ધરાવતા લોકો પૈકી દર છ માંથી એક દર્દીને ડિપ્રેશન હોય છે. જો આવા દર્દીની ડિપ્રેશનની સારવાર કરવામાં આવે તો આખા વર્ષ દરમ્યાન જુદી જુદી શારીરિક સમસ્યાઓને કારણે વર્ષ દરમ્યાન કામ ન કરી શકવાના દિવસોમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થાય છે.

માત્ર ડિપ્રેશનની બીમારી જ નહીં પરંતુ વ્યક્તિનો અભિગમ પણ એના અન્ય રોગોને મટાડવા કે વધારવામાં ફાળો આપી શકે છે. વ્યક્તિની વિચારસરણી, લાગણી અને અભિગમ જો આશાવાદી હોય તો ભલભલી બીમારી ઘટી જાય છે. પરંતુ અભિગમ જો નિરાશાવાદી હોય તો સામાન્ય તકલીફને પણ જીવલેણ બનતાં વાર નથી લાગતી. હૃદયરોગના ૧૨૨ દર્દીઓના એક અભ્યાસમાં જણાયું હતું કે આ ૧૨૨માંથી જે ૨૫ દર્દીઓ નિરાશાવાદી હતા એમાંથી ૨૧ જણનાં મૃત્યુ એટેક આવ્યાના આઠ વર્ષમાં થયાં જયારે જે ૨૫ જણ આશાવાદી અભિગમ ધરાવતા હતા એમાંથી માત્ર છ જ વ્યક્તિઓનાં મૃત્યુ આ સમય દરમ્યાન થયાં. આ જ રીતે બાયપાસ ઓપરેશન કરાવતાં પહેલાં આશાવાદી અભિગમ ધરાવતા લોકોમાં ઓપરેશનનું પરિણામ અન્ય લોકો કરતાં વધુ સારું આવ્યું.

તાજેતરમાં, હૃદયરોગના કુલ ૩૦૩ દર્દીઓનો પાંચ વર્ષ સુધી અભ્યાસ કર્યા બાદ જાણવા મળ્યું કે પોતાની નકારાત્મક લાગણી અભિવ્યકત ન કરી શકનાર દર્દીઓમાંથી ૨૭ ટકા દર્દી પાંચ વર્ષના અંતે મૃત્યુ પામ્યા હતા જયારે આવાં લક્ષણો ન ધરાનારાઓ ૨૧૮ દર્દી પૈકી માત્ર સાત ટકા જ દર્દીઓ મૃત્યુ પામ્યા હતા. આ રસપ્રદ અભ્યાસમાં વ્યક્તિની પર્સનાલિટિનું એક ચોક્કસ જૂથ ઓળખવામાં આવ્યું જેને ડીપ્રેસીવ પર્સનાલિટિ અથવા ટાઇપ 'ડી' પર્સનાલિટિ એટલે એવું વ્યક્તિત્વ કે જેમાં નકારાત્મક લાગણીઓ (ચિંતા , ઉદાસી, આજુબાજુનું બધું ખરાબ લાગવું, ચિડિયાપણું, ગુસ્સો વગેરે) અને લાગણીની બિન-અભિવ્યક્તિ (અન્ય લોકોથી અંતર રાખવું, હળવું ભળવુ નહીં, અંતરની લાગણી કોઇને કહેવી નહીં, એકલતા અનુભવવી વગેરે) બંને લક્ષણો હાજર હોય. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં આવું ટાઇપ-ડી

વ્યક્તિત્ત્વ ધરાવનાર વ્યક્તિમાં હાર્ટએટેક આવ્યા પછી મૃત્યુ થવાની શકયતા અન્ય લોકો કરતાં ચાર ગણી વધારે જણાઇ!! આ અભ્યાસનું બીજું એક રસપ્રદ તારણ એ હતુ કે જે વ્યક્તિમાં માત્ર નકારાત્મક લાગણીઓ હોય (પરંતુ એની અભિવ્યક્તિ બરાબર થતી રહેતી હોય) અથવા માત્ર લાગણીની બિનઅભિવ્યક્તિ હોય (પરંતુ નકારાત્મક લાગણીઓ ન હોય) તો એમના કિસ્સામાં હાર્ટએટેક આવ્યા પછી મૃત્યુ થવાની શકયતા અન્ય વ્યક્તિઓ જેટલી જ રહે છે. માત્ર જયારે આ બંને લક્ષણો ભેગાં હોય ત્યારે જ હૃદયરોગ થયા પછી મૃત્યુની શકયતા વધી જાય છે!

અન્ય એક રસપ્રદ અભ્યાસમાં, હૃદયરોગના દર્દીઓને આખા દિવસ દરમ્યાન ચિંતા, ટેન્શન-નકારાત્મક લાગણીઓ વગેરેની નોંધ રાખવાનું જણાવવામાં આવ્યું. સાથે સાથે ચોવીસ કલાક હૃદયનો કાર્ડિયોગામ લે એવું મશીન જોડી દેવામાં આવ્યું. આ પછી, દર્દીની નોંધનું અને કાર્ડિયોગ્રામનું અલગ અલગ વ્યકિતઓ દ્વારા વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું. છેલ્લે બંને વિશ્લેષણોની સરખામણી કરતાં જણાયું કે દર્દીને અપ્રિય ઘટના કે નકારાત્મક લાગણી થયા પછી બે-ત્રણ કલાકના સમયમાં જ હૃદયને લોહી ઓછું પહોંચતું હોય એવાં લક્ષણો કાર્ડિયોગ્રામમાં હતાં. એટલે કે આ પ્રયોગે સિદ્ધ કર્યુ કે લાગણીઓના ફેરફારથી હૃદયને લોહી પહોંચવાના જથ્થામાં વધઘટ થાય છે, અને નકારાત્મક લાગણીઓ એન્જાઇના કે એટેકને નોતરે છે, હૃદયને લોહી ઓછું પહોંચવાથી હૃદયના ધબકારા પણ અનિયમિત થઇ જાય છે. લાગણીઓના ફેરફારોની સીધી અસર પણ હૃદયના ધબકાર પર થાય છે.

પોતાની લાગણી અભિવ્યકત ન કરનાર 'રિઝર્વ્ડ' વ્યક્તિ, સામાજિક આધાર ગુમાવી બેસે છે. જેને પરિણામે તાણ વધે છે, એકલતા અનુભવાય છે અને રોગો થવાની શકયતા વધે છે. આ ઉપરાંત 'રિઝર્વ્ડ' વ્યક્તિઓ ડોક્ટરો પાસે પણ પોતાની તકલીફ સારી રીતે રજૂ ન કરી શકે; તેઓ નાની નાની ફરિયાદ અંગે પૂછવાનું ટાળે છે જેને કારણે પણ હૃદયરોગ થઇ ગયા પછી અસરકારક સારવારથી દર્દી વંચીત રહી જાય અને કોમ્પ્લિકેશન વધારે થાય એવી શક્યતા રહે છે.

આવી સ્થિતિથી બચવું હોય તો સૌથી પહેલાં હકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓને પ્રાધાન્ય આપો. જીવનના અપનાવવા જેવા હકારાત્મક મૂલ્યનો સ્વીકાર કરો. હંમેશા આનંદ આપનાર ઘટનાઓને વાગોળો. દુઃખદ ઘટનાઓ ભૂલવાની ટેવ પાડો. બીજી વ્યક્તિમાં રસ લો અને સામાજીક હળવા-મળવાના અવસરો વધારો. છેલ્લે, માનસિક તાણથી બચવા માટે નિયમિત શવાસન ધ્યાન અને અન્ય સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટની પદ્ધતિઓ શીખવી જરૂરી છે જેથી ડિપ્રેશન થવાની શકયતા ઘટી જાય (જુઓ પ્રકરણ - ૨). એક વખત ડિપ્રેશન થઇ ગયા પછી ડોકટરની સલાહ મુજબ સારવાર કરાવવી જરૂરી છે.

# ડિપ્રેશનની સારવાર

એક વખતનું ડિપ્રેશન કોઈપણ સારવાર ન કરવામાં આવે તો પણ થોડાક મહિના કે એક-બે વરસમાં જતું રહે છે, પરંતુ આ દરમ્યાન દર્દી આપઘાત કરે તો જિંદગીથી હાથ ધોવાનો વખત આવે છે. આપઘાત કરનાર વ્યક્તિમાંથી ૯૦ ટકા વ્યક્તિ ડિપ્રેશનનો ભોગ બની હોય છે અને જો આવી વ્યક્તિઓને સમયસર સલાહ અને સારવાર મળી હોત તો એમાંથી મોટા ભાગના દર્દી બચાવી શકાયા હોત. આપઘાતના જોખમને ધ્યાનમાં લઈને તથા ડિપ્રેશનના દર્દીના જીવનની ગુણવત્તા સુધારવા યોગ્ય અને સમયસરની સારવાર જરૂરી છે.

ડિપ્રેશનને કાબૂમાં રાખતી દવાઓ મુખ્યત્વે મગજમાં ઘટી ગયેલ નોર-અડ્રિનાલીન અને સિરોટોનિન નામના રસાયણનું પ્રમાણ વધારી દે છે, જેને કારણે એકથી ત્રણ અઠવાડિયાં પછી મગજના રિસેપ્ટર્સમાં એવા ફેરફારો થાય છે જે ડિપ્રેશનને ઓછું કરે. આવી દવાના મુખ્ય ત્રણ પ્રકાર પડે છેઃ

(૧) ટ્રાયસાઇક્લિક એન્ટી-ડિપ્રેશન્ટઃ

એમિટ્રીપ્ટીલીન, નોરટ્રીપ્ટીલીન, ઇમીપ્રામીન, ડેસિપ્રામીન, ડોક્ષેપીન, ક્લોમીપ્રામીન વગેરે કેટલીક સામાન્ય વપરાશની ટ્રાયસાઇક્લિક એન્ટી-ડિપ્રેશન્ટ છે. આ દવાઓની કેટલીક અસર (દા.ત ઘેન ચઢવું) તરત જ (ગણતરીના કલાકોમાં) શરૂ થઇ જાય છે. જ્યારે ડિપ્રેશન દૂર કરવાની પૂરી અસર થતાં આશરે બે-ચાર અઠવાડિયાં જેટલો સમય લાગે છે. આ પ્રકારની દવાઓ લેવાથી ઘણા દર્દીને ઘેન ઉપરાંત, મોં સુકાઇ જવું, હૃદયના ધબકારા વધી જવા, કબજીયાત થવી, પેશાબ અટકી જવો, ઝાંખુ દેખાવું, વધુ પરસેવો થવો, ધ્રુજારી આવવી, આંખે અંધારાં આવવાં, હૃદયના ધબકારા અનિયમિત થઇ જવા, ખેંચની તકલીફ વધવી, વજન વધવું, વગેરે જાત જાતની આડ અસરો થઇ શકે છે. જો આડઅસરોને કારણે દર્દીના રોજીંદા કામકાજમાં તકલીફ પડતી હોય તો આ દવા બદલવી પડે છે. સામાન્ય રીતે સાંજે જમવા સાથે (ઊંઘવાના સમયના ત્રણ કલાક પહેલાં) આ દવાઓ આપવામાં આવે છે. આ દવાની શરૂઆત ઓછા ડોઝથી કરીને પછી ધીમે ધીમે ડોઝ વધારવામાં આવે છે.

(૨) સિલેક્ટિવ સિરોટોનીન રિઅપટેક ઇન્હીબીટરઃ

ફ્લુઓક્ષીટીન, સર્ટ્રાલીન, ફ્લુવોક્ષેમાઇન વગેરે દવાઓ સિલેક્ટિવ સિરોટોનીન રિઅપટેક ઇન્હીબીટર તરીકે ઓળખાય છે. આ દવાઓની ડિપ્રેશન પરની અસર શરૂ થવામાં આશરે બે થી ચાર અઠવાડિયાં જેટલો સમય લાગે છે. આ દવાઓ લેવાથી ઘેન નથી ચડતું - ઊલટી-ઊબકા થાય, જાતીય જીવનમાં તકલીફ ઉભી થાય વગેરે આડઅસર આ દવાઓથી થઇ શકે. સામાન્ય રીતે આ દવાઓ

સવારે જ આપવામાં આવે છે. આ દવાઓ એક સાથે વધુ લેવામાં આવે તો પણ એનાથી જીવલેણ આડઅસર થવાની શકયતા ખૂબ ઓછી હોય છે. કેટલાક દર્દીઓને આ દવા લેવાથી અંદરથી બેચેની અને ચિંતા થવા લાગે છે. બહુ ભાગ્યે જ, ખૂબ ઉશ્કેરાટ, હાથ પગના સ્નાયુઓ અક્કડ થઇ જવા, વધુ પડતો તાવ આવવો, બી.પી વધી જવું વગેરે તકલીફો અમુક દર્દીઓમાં જોવા મળે છે. સર્ટ્રાલીન દવા લેવાથી રાતની ઊંઘ ન આવે અથવા એમાં ખલેલ પડે એવું બની શકે.

(૩) <u>નોરએડ્રિનાલીન અને સિરોટોનીન બંને રસાયણો પર અસર કરતી દવાઓ</u>:

નોરએડ્રિનાલીન અને સીરોટોનીન બંને મગજનાં રસાયણો પર અસર કરતી દવાઓમાં વેનલાફેક્ષીન અને મીર્તાઝેપીન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ ઉપરાંત બ્રુપ્રોપાયોન નેફાઝોડોન વગેરે પણ બંને રસાયણ પર અસર કરી શકે એવી દવા છે. આ બધી દવાઓની આડઅસર પણ મિશ્ર થાય છે. વેનલાફેક્ષીનથી અનિદ્રા થઇ શકે જયારે અન્ય દવાઓથી ઘેન આવી શકે. વેનલાફેક્ષીન દવા દિવસમાં ત્રણ વખત લેવી પડે છે કારણ કે એની અસર થોડાક કલાકો માટે જ રહે છે. નેફાઝોડોન દવાથી ઊંઘના સ્વપ્નમય ભાગ (આર.ઇ.એમ. સ્લીપ) પર કોઇ આડઅસર થતી નથી જે અન્ય દવાઓથી થાય છે.

ટૂંકમાં, ડિપ્રેશનની સારવાર માટે વપરાતી દવાઓની યાદી બહુ મોટી છે. દરેક દવાની ખૂબી અને ખામી હોય છે. કયા દર્દીને કઇ દવા માફક આવશે એ પહેલેથી જાણવું મુશ્કેલ હોય છે. જો ડિપ્રેશનની સાથે અનિદ્રાની તકલીફ હોય તો તમારા ડૉકટર એ મુજબની ઘેન આવે એની દવા આપે અને બહુ ઊંઘ આવતી હોય તો ઊંઘ ન આવે એવી દવા આપી શકે. દવા લીધા પછી એક બે મહિના સુધી ધીરજ રાખવી જરૂરી છે, કારણ કે મોટા ભાગની એન્ટી-ડિપ્રેશન્ટ દવાઓની સારી અસર થોડાંક અઠવાડિયાં પછી શરૂ થાય છે.

ડિપ્રેશન જેવી બીમારી માટે દવા લેવાનું ઘણા લોકો ટાળતા હોય છે અને ડૉકટરે દવા લેવાનું સૂચવ્યું હોવા છતાં દવા લેવાથી ગભરાતા હોય છે. ઘણી વખત ડોક્ટરે લખેલ ડોઝ કરતાં ખૂબ જ ઓછા ડોઝમાં દવા લેવામાં આવે છે જે અસરકારક નથી થતી અને દર્દી પછી દવા લેવાનું કાયમ માટે બંધ કરી દે છે! અધૂરી અને અપૂરતી સારવાર છેવટે દર્દી માટે જ નુકસાનકારક બને છે.

લગભગ ૬૦ થી ૭૦ ટકા દર્દીઓને ડૉકટરની સલાહ મુજબ દવા લીધા પછી એક-બે મહિનામાં ડિપ્રેશન ઘટી જાય છે. આટલી બધી દવાઓ ઉપલબ્ધ હોવા છતાં ડિપ્રેશન એવી કોઇ અકસીર અને આદર્શ દવા હજી આજે પણ નથી મળી જેની અસર તરત જ શરૂ થઇ જતી હોય, જે આખો દિવસ અસરકારક હોય, જે સંપૂર્ણ સલામત હોય, જેની આડઅસર નહીંવત્ હોય, જે અન્ય દવા સાથે ખાસ કોઇ

રિએકશન ન કરતી હોય અને જે એક વખત લેવાથી કાયમ માટે ડિપ્રેશન મટાડી દેતી હોય!! જો બે મહિના સુધી નિયમિત દવા લેવા છતાં ડિપ્રેશનમાં ખાસ ફરક ન પડે તો ડૉકટર સામાન્ય રીતે ડોઝ વધારવાની સલાહ આપતા હોય છે. જો આડઅસર સહ્ય હોય તો ડોઝ વધારવાથી કયારેક ડિપ્રેશન કાબૂમાં આવી જાય છે, નહીં તો દવા બદલવી પડે છે.

*એક વખત દવા લેવાથી નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ડિપ્રેશન ઘટી જાય એ પછી ડોકટરની સલાહ મુજબ ઓછામાં ઓછા છ થી નવ મહિના સુધી એ જ દવા ચાલુ રાખવી પડે છે.* ઘણા દર્દીઓ પોતાની જાતે જ (ડૉકટરની સલાહ વિરુદ્ધ) દવાનો ડોઝ ઘટાડી દે છે અથવા બંધ કરી દે છે. આવું કરવાથી ફરી પાછું ડિપ્રેશન આવવાની શકયતા ખૂબ વધી જાય છે. ડિપ્રેશન ઉથલો ન મારે અથવા વારંવાર ન થાય એ માટે ડિપ્રેશનનાં લક્ષણો કાબૂમાં આવી ગયા પછી પણ ડૉકટરની સલાહ મુજબ ઓછામાં ઓછા છ મહિના સુધી દવા લેવી ખૂબ જરૂરી છે. *જો કોઇ વ્યક્તિને ભૂતકાળમાં બે કે ત્રણ વખત મેજર ડિપ્રેશન થઇ ચૂકયું હોય તો એવા દર્દીઓમાં કયારેક ડોકટરો કાયમ માટે એન્ટી-ડિપ્રેશન્ટ દવા ચાલુ રાખવાનું સૂચવતા હોય છે.*

દવાઓની સાથે સાથે મનના વિચારો અને લાગણીઓ વધુ હકારાત્મક બને એ માટેના પ્રયત્નો ચાલુ જ રાખવા જોઇએ. એક અભ્યાસથી એવું પણ જાણવા મળ્યું હતું કે દર્દી જો પોતાનો ઊંઘવાનો સમય વહેલો કરી નાખે તો પણ ડિપ્રેશન દૂર થઇ શકે છે. રાત્રે સાત-આઠ કે નવ વાગે સૂઇ જઇને વહેલી સવારે ઉઠનાર વ્યક્તિને ડિપ્રેશન થવાની શકયતા મોડા ઊંઘીને મોડા ઉઠનાર વ્યક્તિ કરતાં ઘણી ઓછી હોય છે. ડિપ્રેશનની સારવાર માટે દવા લેવાની શરૂઆત કરવામાં આવે ત્યારે પણ ખૂબ વહેલાં સૂઇ જવાથી ડિપ્રેશનમાં તાત્કાલિક ફાયદો જણાય છે. નિયમિત ખુલ્લા વાતાવરણમાં શારીરિક શ્રમ (ચાલવું, દોડવું, રમવું કે અન્ય કસરત કરવી વગેરે) પણ ડિપ્રેશન ઓછું કરવામાં ફાયદો કરે. યોગ-ધ્યાન અને સ્ટ્રેસ મેનેજમેન્ટની પદ્ધતિઓ શીખવાથી પણ ડિપ્રેશનને દૂર રાખવામાં ફાયદો થાય છે.

*દવા લેવાથી નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ડિપ્રેશન ઘટી જાય એ પછી પણ ડોકટરની સલાહ મુજબ ઓછામાં ઓછા છ થી નવ મહિના સુધી એ જ દવા ચાલુ રાખવી પડે છે.*

★ ★ ★

***જો કોઇ વ્યક્તિને ભૂતકાળમાં બે કે ત્રણ વખત મેજર ડિપ્રેશન થઇ ચૂકયું હોય તો એવા દર્દીઓમાં કયારેક ડોકટરો કાયમ માટે એન્ટી-ડિપ્રેશન્ટ દવા ચાલુ રાખવાનું સૂચવતા હોય છે.***

***ડોકટરની સલાહ વગર કદી ડિપ્રેશનની દવા બંધ કરવી નહીં.***

## પ્રકરણ - ૫

# ચિંતાની બીમારી (એન્ક્ઝાઇટી) અને ચિંતામુક્તિના રસ્તા

આજના યુગમાં કાયમી ચિંતા (જેમકે, 'હવે શું થશે?', નાની નાની બાબતની ચિંતાઓ, બાળકના ભવિષ્યની ચિંતા વગેરે) સર્વત્ર જોવા મળે છે. ઘણા લોકોનું મન સતત અન્યના વિચારો, આઘાત-પ્રત્યાઘાતમાં ખૂંપેલું રહે છે. એક વસ્તુના વિચારો અને ચિંતા કર્યા પછી એનું સુખદ પરિણામ આવે કે તરત જ બીજી વસ્તુના વિચારો-ચિંતા શરૂ થઇ જાય છે. ચિંતા-વિચારો કર્યા કરવાથી કશું કામ સરખું થતું નથી. આનંદ અને સુખમય બાબતો પણ સુખ અને શાંતિ નથી આપતી. બીજાઓ સાથે વાતચીત કરવામાં પણ પૂરતું ધ્યાન નથી રહેતું. વિચારો પાછળ દોરવાયા કરતા મનની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે. બેધ્યાન વાતચીત અને પૃષ્ઠભૂમાં રહેલી ચિંતાઓથી ન બોલવાનું બોલાઇ જાય છે અને ઝઘડો શરૂ થાય છે. જે વળી, નવી ચિંતાનું કારણ બને છે.

આમ તો, સામાન્ય ચિંતા, ભય, અમંગળની આશંકા વગેરે દરેક વ્યક્તિને કયારેક ને કયારેક સતાવે છે. પરંતુ જયારે આ બધા ચિંતાના વિચારો વ્યક્તિના રોજિંદા જીવનમાં ખલેલ પહોંચાડવાની હદ સુધી પહોંચી જાય ત્યારે વ્યક્તિને ''એન્ક્ઝાઇટી ડિસોર્ડર'' (ચિંતાની બીમારી) છે એમ કહી શકાય. જુદા જુદા સ્વરૂપે જોવા મળતી ચિંતાની બીમારીની વિગત અહીં આપી છે.

### <u>જનરલાઇઝ્ડ એન્ક્ઝાઇટી ડિસોર્ડર (સાર્વત્રિક ચિંતાની બીમારી)</u>

જો કોઇ પણ વ્યક્તિમાં નીચે જણાવેલ લક્ષણો હાજર હોય તો એને જનરલાઇઝ્ડ એન્ક્ઝાઇટી ડિસોર્ડર (સાર્વત્રિક ચિંતાની બીમારી) છે એમ કહેવાય.

(૧) છ મહિના સુધી બહુમતી દિવસો દરમ્યાન ઘણી બધી બાબતો પ્રત્યે સતત, અવાસ્તવિક અને વધુ પડતી ચિંતા.

(૨) ચિંતા બંધ કરવાની અક્ષમતા

(૩) છ મહિના સુધી નીચે જણાવેલ લક્ષણો પૈકી કોઇ પણ ત્રણ લક્ષણની હાજરી (બાળકોમાં માત્ર એક જ લક્ષણની હાજરી)

- ઉચાટ
- જલદી થાકી જવું
- એકાગ્રતાનો અભાવ અથવા મગજમાં શૂન્યાવકાશ
- ચિડિયાપણું
- સ્નાયુઓ અક્કડ થઇ જવા
- ઓછી ઊંઘ

(૪) ચિંતા માટેના વિષય બદલાતા રહે અને આ ચિંતા અન્ય માનસિક બીમારી કરતાં અલગ હોય.

(૫) ચિંતાને કારણે ઉદ્ભવતી શારીરિક અને માનસિક તકલીફો દર્દીની સામાજિક અને વ્યવસાયિક કાર્યક્ષમતા ઘટાડી નાંખે.

(૬) આ તકલીફ કોઇ વ્યસન, દવા કે અન્ય શારીરિક રોગને કારણે ન હોય.

સાર્વત્રિક ચિંતાની આ બીમારીને કારણે દર્દીને જાતજાતની શારીરિક તકલીફો થાય છે. ઘણા દર્દીઓને ગરદન, હાથ, પગ કે કમ્મરના સ્નાયુઓમાં તણાવ કે દુખાવાનો અનુભવ થાય છે. સામાન્ય રીતે વીસ વર્ષથી નાની ઉંમરે જ આ તકલીફ શરૂ થઇ જાય છે. બાળપણમાં ભય અને સામાજિક શરમ અનુભવતા લોકોને આ બીમારી થવાની શકયતા વધુ રહે છે. કુટુબમાં એક કરતાં વધુ સભ્યોને આ બીમારી થતી જોવા મળે છે. સાર્વત્રિક ચિંતાની બીમારી ધરાવતા પાંચમાંથી ચાર દર્દીઓને કયારેક ને કયારેક ડિપ્રેશન, અને સામાજિક પરિસ્થિતિમાં વધુ પડતા ડર (ફોબીયા) ની તકલીફ પણ ઊભી થાય છે.

સામાન્ય રીતે આવી ચિંતાની બીમારી ધરાવતા દર્દીને પોતાને પણ એવું મહેસૂસ થતુ હોય છે કે પોતે નાની નાની વાતમાં વધુ પડતી ચિંતા કરે છે. કેટલાક દર્દીઓને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે એવું અનુભવાતું હોય છે. સંતોષજનક શ્વાસ લેવા માટે આવા દર્દી ઊંડો શ્વાસ લે છે અને કયારેક હૃદયના ધબકારા વધી ગયાનો અનુભવ પણ કરે છે.

**સ્ટ્રેસ ડિસોર્ડર (મોટી દુર્ઘટના બન્યા પછી થતી તાણ-ચિંતાની બીમારી):**

સ્ટ્રેસ ડિસોર્ડર એટલે એવી બીમારી કે જેમાં મરણતોલ દુર્ઘટના કે ઇજા થયા પછી દર્દીને એવી પરિસ્થિતિની ખૂબ જ બીક લાગે અથવા ચિંતા થયા કરે. દર્દીને પોતાને મરણતોલ ઇજા થાય અથવા દર્દી જેવી જ પરિસ્થિતિમાં એની સાથે જ દુર્ઘટનામાં ઇજા પામનાર વ્યક્તિનું મોત થાય ત્યારે એ ઘટનાને દર્દી કદી ભૂલી શકતો નથી. આવી દુર્ઘટના થયા પછી તરતના દિવસોમાં એકયુટ સ્ટ્રેસ ડિસોર્ડર તરીકે ઓળખાતી તકલીફ ઉદ્ભવે છે જેમાં દર્દીને વારંવાર વિચાર, સ્વપ્ન કે દિવાસ્વપ્નમાં દુર્ઘટનાનો અનુભવ તાજો થયા કરે. દા.ત. ધરતીકંપને કારણે ઘણા લોકો મૃત્યુ પામ્યા એ જોઇ-સાંભળીને જીવીત રહેલ વ્યક્તિમાંથી ઘણાને એક્યુટ સ્ટ્રેસ ડિસોર્ડર થાય જેમાં દર્દીને ધરતીકંપના બધા ઝાટકા પૂરા થઇ ગયા પછી પણ ધરતી ધ્રૂજતી હોય એવો અને ચક્કર આવવાનો અનુભવ થયા કરે કે એવાં સ્વપ્ન આવ્યા કરે!! આવા દર્દીઓ જે જગ્યાએ વધુ તકલીફ લાગી હોય (દા.ત. બહુમાળી

મકાનની ઉપરની મંજિલો પર) ત્યાં જવાનું ટાળે છે અને ત્યાં જાય તો ચિંતા ખૂબ વધી જાય છે - હૃદયના ધબકારા વધી જાય અને માથું ભારે લાગવા માંડે છે.

જયારે દુર્ઘટના બન્યા પછી ઘણા દિવસો કે મહિનાઓ પછી એની યાદ અને ચિંતા સતાવે ત્યારે એ પોસ્ટટ્રોમેટીક સ્ટ્રેસ ડિસોર્ડર તરીકે ઓળખાય છે. આવા દર્દીઓ ચિંતાની અન્ય બીમારીઓ, ડિપ્રેશન તેમજ વ્યસનનો જલદી શિકાર બની જાય છે.

## પેનિક ડિસોર્ડર (ભય અને ધ્રાસ્કાની બીમારી)

ચિંતાની સાથે સંકળાયેલી પેનિક ડિસોર્ડર તરીકે ઓળખાતી અન્ય તકલીફમાં દર્દી અચાનક ભયભીત થઇ જાય છે અને કંઇક ગુનો કરીને પકડાઇ ગયા હોય એવી લાગણી કે ધ્રાસ્કાનો અનુભવ કરે છે. આવા ધ્રાસ્કાની સાથે નીચે જણાવેલ લક્ષણોમાંથી ચાર કરતાં વધુ લક્ષણ હાજર હોય છે.

(૧) હૃદયના ધબકારા વધી જવા;
(૨) પરસેવો થઇ જવો;
(૩) ધ્રૂજારી થવી;
(૪) શ્વાસ અવરોધાતો હોય એવું લાગવું;
(૫) ગળામાં કંઇક અટકી ગયું હોય એવું લાગવું;
(૬) છાતીમાં દુઃખાવો કે ભાર લાગવો;
(૭) ઊબકા અથવા પેટમાં ગરબડ;
(૮) માથું હલકું લાગવું અને શરીરનું સંતુલન ખોરવાતું અનુભવવું;
(૯) અવાસ્તવિકતા અને જાતથી દૂર થવાનો વિચિત્ર અનુભવ
(૧૦) જાત પરનો કાબુ સંપૂર્ણપણે ગુમાવી દેવાનો ભય લાગવો;
(૧૧) મૃત્યુનો ભય લાગવો;
(૧૨) હાથ પગમાં ઝણઝણાટી કે ખાલીનો અનુભવ થવો;
(૧૩) શરીરના કોઇ ભાગમાં અચાનક ગરમી કે ઠંડીનો અનુભવ કરવો.

આ ભયના ધ્રાસ્કા અચાનક જ શરૂ થઇ જાય છે અને દશ મિનિટની અંદર બધી તકલીફ કે અનુભવ થવા લાગે. આશરે કલાકેક પછી બધી તકલીફ શમી જાય અને ફરી કયારેક અચાનક જ આવી તકલીફ પાછી શરૂ થઇ જાય છે. બાળપણ કે તરૂણાવસ્થાથી જ મોટા ભાગના દર્દીઓને આ તકલીફ શરૂ થઇ જાય છે. એક જ કુટુંબમાં ઘણી વ્યક્તિને આ તકલીફ હોય છે. કેટલાક લોકોમાં આવા ધ્રાસ્કા પડશે એવી ચિંતા થવા લાગે છે અને જયાં આવા ધ્રાસ્કા થવાની શકયતા હોય એ જગ્યાએ જવાનું દર્દી ટાળે છે.

પેનિક ડિસોર્ડરના કેટલાંક દર્દીઓમાં સમય જતાં 'અગારોફોબીયા' તરીકે ઓળખાતી તકલીફ ઉભી થાય છે. જેમાં દર્દીને એવો અતાર્કિક ભય સતાવે છે કે પોતે એવી જગ્યાએ ધ્રાસ્કો અનુભવાશે કે જ્યાંથી ભાગી જવાનું મુશ્કેલ અથવા શરમજનક હોય છે. આવા દર્દીઓને ઘરની બહાર એકલાં જવામાં બીક લાગે. ટોળામાં કે કતારમાં ઊભા રહેવાની બીક લાગે; પુલ પર ચાલવાની બીક; ઊંચા મકાન પર જવાની બીક લાગે; તેમજ બસ, ટ્રેઇન કે કોઇ પણ વાહનમાં મુસાફરી કરવાની બીક લાગે. આવા દર્દીઓ ધીમે ધીમે જયાં બીક લાગે ત્યાં જવાનું ટાળે અને પરિણામે એમની હરફર ખૂબ જ મર્યાદિત થઇ જાય. દર્દી અન્ય ઉપર આધારિત થઇ જાય છે. ઘરકૂકડીની જેમ દર્દી આખો દિવસ ઘરમાં જ ભરાઇ રહે અને અન્ય કોઇ વ્યક્તિ સાથે હોય તો જ ઘરની બહાર જાય એવું બને છે. જો બીક લાગતી જગ્યાએ એકલા જવાની દર્દીને ફરજ પડે તો ભયના ધ્રાસ્કાનો અનુભવ દર્દી કરે છે અને ખૂબ જ ચિંતાતુર થઇ જાય છે.

## ફોબિક ડિસોર્ડર (ડરની બીમારી):

ડરની બીમારી તરીકે ઓળખાતી અન્ય એક બીમારી (ફોબિક ડિસોર્ડર)માં દર્દીને કોઇ ચોક્કસ વસ્તુ કે પરિસ્થિતિનો બેહદ અને સતત ભય રહ્યા કરે અને જે સામે આવે તો દર્દી અતિશય ચિંતાતુર બની જાય છે. બંધ જગ્યાનો ડર (ક્લોસ્ટ્રોફોબિઆ); લોહીનો ડર; વિમાનમાં ઉડવાનો ડર; ઊંચાઇનો ડર; કોઇ ચોક્કસ બિન-નુકસાનકારક પ્રાણીનો (દા.ત. ગરોળી કે વાંદા) નો ડર વગેરે ફોબિક ડિસોર્ડરનાં ઉદાહરણ છે. સોશિયલ ફોબિઆ તરીકે ઓળખાતી અન્ય એક તકલીફમાં દર્દીને સમાજમાં અજાણી વ્યક્તિઓ સાથે હળવા મળવાની બીક લાગે છે તેમજ જાહેરમાં બોલવાની પણ બીક લાગે છે. આવી વ્યક્તિ પાર્ટીમાં જવાનું; બસ-ટ્રેનમાં જવાનું કે અજાણ્યાને મળવાનું ટાળે છે. દર્દીને પોતાને ખબર હોય છે કે આવો ભય વધુ પડતો અને અતાર્કિક છે. તે છતા આવા ભયને કાબૂમાં રાખવાનું દર્દી માટે શકય નથી બનતું.

ફોબિક ડિસોર્ડર (ભયની બીમારી) ખૂબ સામાન્ય છે અને દશ વ્યક્તિમાંથી એકને આ બીમારી હોય છે. બાળપણ કે તરુણાવસ્થામાં આ બીમારીની શરૂઆત થાય છે અને એક જ કુટુંબમાં એક કરતાં વધુ લોકોમાં આ બીમારી જોવા મળે છે. આવા દર્દી નાનપણથી જ અજાણી વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિથી દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરતાં હોય છે. સોશિયલ ફોબિયાના દર્દીઓમાં એકલતા દૂર કરવાના પ્રયત્નરૂપે દારૂ કે અન્ય નશીલી દવાઓનું સેવન કરવાની વૃત્તિ ઘણી વખત જોવા મળે છે.

**કાયમ ચિંતા કરવાથી શું નુકસાન થાય છે?**

ચિંતા કરવાથી આખા શરીરમાં ઠેકઠેકાણે નુકસાન થયા કરે છે. પેટમાં એસિડ બનવાની પ્રક્રિયા વધી જાય છે જે ને કારણે હાઇપર એસિડિટી અને પેટમાં ચાંદા (અલ્સર) થવાની શક્યતા રહે છે. આ ઉપરાંત, બ્લડ પ્રેશર વધી જાય છે જે લાંબા ગાળે મગજ, આંખો, કિડની અને હ્રદયને ભારે નુકસાન પહોંચાડે છે. ચિંતા કરવાથી હૃદયના ધબકારા વધી જાય છે અને હાર્ટ એટેક લાવવામાં પણ ચિંતાનો ફાળો હોય છે.

આમ, જુદા જુદા અનેક સ્વરૂપે ચિંતા અને ભયની માનસિક બીમારી દર્દીની રહેણી કરણી; વ્યવસાય અને હરફર પર વિપરીત અસર કરે છે. ચિંતાની આ બધી બીમારીઓની સારવાર ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ ચિંતા-ઘટાડતી કે અન્ય દવાઓ લેવાથી થઇ શકે છે. યોગ-ધ્યાન-સવાશન કરવાથી પણ મન પરનું નિયંત્રણ મજબૂત બને છે અને ચિંતાનું પ્રમાણ ઘટી શકે છે. યોગ્ય કાઉન્સેલીંગ અને સાઇકોથેરપીની મદદ પણ ઘણા દર્દીઓ માટે ખૂબ ફાયદાકારક રહે છે. યોગ્ય સમયે ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ સારવાર કરવાથી ચિંતા-ભય સંબંધિત બીમારીઓને કારણે ઊભી થતી સામાજિક અને વ્યવસાયિક તકલીફો અટકાવી શકાય છે. ચિંતા કરવાનો સ્વભાવ, વર્તમાનમાં જીવવાના પ્રયત્નોથી કાબૂમાં આવી શકે.

*'જેમને ચિંતાને ખાળતાં નથી આવડતું એની ચિતા વહેલી તૈયાર થાય છે.'* - આ વાક્ય (અંગ્રેજીમાં) તબીબી સંશોધન ક્ષેત્રે નોબલ પુરસ્કાર વિજેતા ડો. એલાડવીસ કારેલનું છે. દરેક ચિંતાતુર વ્યક્તિએ કાયમ માટે આ વાક્ય એના મનમાં મઢાવી રાખવું અને ચિંતાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં આ વાક્યનું સ્મરણ કરી લેવું જોઇએ.

## ચિંતામુકત કેવી રીતે રહેવું?

### (અ) શરીર અને મનને નુકસાન પહોંચાડતી ચિંતાથી દૂર રહેવાના કેટલાક સાદા ઉપાયોઃ-

ચિંતાનું મૂળ કારણ ભય હોય છે. મૃત્યુનો ભય, અસ્તિત્ત્વનો ભય, નોકરી છૂટવાનો ભય, કુટુંબીજન ગુમાવવાનો ભય, પૈસા ગુમાવવાનો ભય, કામ બગડવાનો ભય, અજાણ્યો ભય, એકલતાનો ભય વગેરે અનેક પ્રકારના ભય ચિંતાને જન્મ આપે છે. ચિંતા કરવાથી કદી કોઇ કામ સુધરતું નથી ઊલટું બગડે છે. ચિંતા ઓછી કરવા માટે કેટલાંક સરળ પગથિયાં અને ઉપાયોની ચર્ચા અહીં કરી છે.

(૧) યોગ-ધ્યાન દ્વારા વર્તમાનમાં જીવતા શીખોઃ- મોટા ભાગની ચિંતા ભવિષ્યમાં આવનારી તકલીફ અંગેની હોય છે. જો માણસ ગઇ કાલની યાદો અને આવતીકાલ (ભવિષ્ય)ની ચિંતાઓ છોડીને આજ (વર્તમાન) નો જ વિચાર કરે, અત્યારે જે કામ કરતો હોય તેને સંપૂર્ણ નિષ્ઠાપૂર્વક પૂરું કરે તો કદી ભવિષ્યની ચિંતા

કરવી નથી પડતી. આજનું કામ જેનું સારું થાય એની આવતીકાલ સારી જ જવાની છે. કામનો એક દિવસ પૂરો થાય એટલે એને ભૂલી જઇ બીજા દિવસે જે કામ હાથ પર હોય એને જ સંપૂર્ણ ન્યાય આપો. યોગની 'ધ્યાન' પ્રક્રિયા પણ વર્તમાનમાં જીવતાં શીખવા માટેની કેળવણીરૂપ છે. જ્યારે જે કામ કરતા હોઇએ એમાં સંપૂર્ણ ઓતપ્રોત થઇ જવું એનું નામ જ ધ્યાન. વર્તમાનમાં જીવવાનું શીખી શકાય જેથી ભવિષ્યની ચિંતા અને ભૂતકાળના દુઃખદ પ્રસંગોના વિચાર તમારા વર્તમાનને રોળી ન નાંખે. શવાસન અને પ્રાણાયામથી ચિંતાકારક વિચારોને કારણે તાણમાં આવી ગયેલા સ્નાયુઓ અને મન શાંત થઇ શકે છે. ઊંડા, ધીમા, પેટથી લીધેલ શ્વાસોશ્વાસ વિચારો ઓછા કરવા, ચિંતા ઘટાડવા અને મનને શાંત રાખવામાં ઉપયોગી સાબિત થાય છે. ટૂંકમાં, લાગણી અને વિચારોને સ્થિર કરવાનું કામ યોગ કરી શકે.

(૨) <u>ખરાબમાં ખરાબ સ્થિતિના સ્વીકાર માટે મનને તૈયાર રાખો</u>:- ચિંતા કરનાર કંઈક ગુમાવવાના ભયથી ચિંતાતુર રહે છે. જો આ વ્યક્તિ પોતાના મનને બધી જાતની અડચણો અને તકલીફો ભેગાં થઇને વધુમાં વધુ જેટલું નુકસાન કરી શકે એ માટે તૈયાર કરે તો ચિંતા ખૂબ ઘટી જાય. સૌથી મોટું નુકસાન જે થઇ શકે એનો શાંત ચિત્તે વિચાર કરો અને મનને આવા સૌથી વધુ નુકસાન માટે તૈયાર રાખો. જો મન ખરાબમાં ખરાબ સ્થિતિ માટે ખરેખર તૈયાર હશે તો પછી એનાથી ખરાબ કંઇ થવાનું નથી અને એટલે મન ચિંતા કરવાથી દૂર રહી શકે. વળી, સૌથી ખરાબ પરિણામમાંથી ઓછા ખરાબ પરિણામ સુધી પહોંચવા માટેનો પ્રયત્ન તમે કરશો તો ચિંતાને બદલે વિશ્વાસ વધશે અને મન સ્વસ્થ રહી શકશે.

(૩) <u>ચિંતા કરાવતી સમસ્યાનું લેખિત વિશ્લેષણ કરો</u>:- ઘણી વખત એક સમસ્યા અંગે ચિંતા થતી હોય અને મન પછી બીજી અનેક ઉપાધિની ચિંતા કરવા લાગે છે. કોગ્નિટિવ બિહેવિયર થેરપી તરીકે ઓળખાતી વિચાર-પરિવર્તન અને વર્તન-પરિવર્તનની પદ્ધતિથી ચિંતા ઘટાડવામાં ઘણો ફાયદો મળે છે. મોટાભાગની ચિંતા ખોટા અને નકારાત્મક વિચારોને કારણે ઉદ્‌ભવતી હોય છે. ચિંતા માટે જવાબદાર વિચારોને ઓળખી લઇ, એનું વિશ્લેષણ કરીને આવા વિચારોને તર્ક વડે પડકારવા અને ધીમે ધીમે ખોટી વિચારસરણી બદલવી આ પ્રક્રિયા ઘણી બધી માનસિક તકલીફો માટે ઉપયોગી સાબિત થઇ છે.

ઘણી વખત, ચિંતા કરવા માટે જવાબદાર વિચાર કોઇ જાતનું વાસ્તવિક અનુસંધાન ધરાવતો નથી હોતો. જયારે તમને ચિંતા ઉપજાવે એવો વિચાર આવે ત્યારે પહેલાં એ વિચારને સ્પષ્ટ પણે કાગળ પર લખી લો. મુંઝવતો પ્રશ્ન શું છે? એ થવાનું કારણ શું? એના કેટલા ઉપાયો શક્ય છે? બધા શક્ય ઉપાયોમાંથી સર્વોત્તમ ઉપાય કયો છે? ત્યાર બાદ ચિંતા કરાવતા વિચારો કરવા બદલ તમારા મગજની ઉલટ તપાસ લો. ''હું વિચારું છું એટલું ખરાબ થવાની શકયતા કેટલી?'';

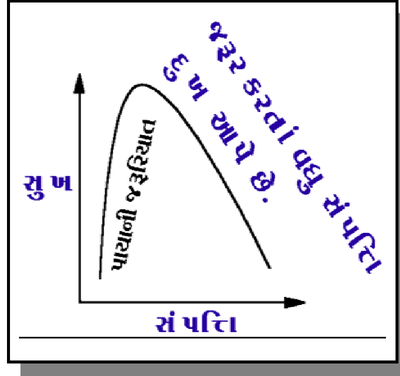
''છેલ્લે, કેટલાં વર્ષો પહેલાં હું ચિંતા કરું છું એટલી દુઃખદ ઘટના બની હતી?''; ''વિચારમાં રહેલ પરિસ્થિતિનું સૌથી સુખદ, સૌથી દુઃખદ અને સૌથી વધુ વાસ્તવિક પરિણામ શું હોઇ શકે?''; ''કાયમ માટે આપણી સાથે દુઃખદ પરિણામ જ આવશે એવું વિચાર્યા કરવાથી શું લાભ? શું નુકસાન?''; ''જો મારો મિત્ર આવી પરિસ્થિતિમાં મૂકાય તો હું શું સલાહ આપું?'' તમારા પોતાના ચિંતાકારક વિચારોને આ રીતે પડકારવાથી અને તર્ક તથા વાસ્તવિક જીવનને અનુલક્ષી એમાં યોગ્ય બદલાવ લાવવાથી ધીમે ધીમે ખોટા ચિંતાકારક વિચારો ઓછા થઇ શકે અને ચિંતામુક્ત રહી શકાય.

(૪) <u>પૂરી માહિતી મેળવ્યા બાદ જ નિર્ણયો કરો</u>:- ઘણી વખત ચિંતાને કારણે ઉતાવળિયા નિર્ણયો લેવાતા હોય છે જે સ્થિતિને ઓર બગાડે છે. કોઇ પણ નિર્ણય લેતાં પહેલાં એ સમસ્યાને સંબંધિત પૂરી માહિતી મેળવો. ત્યાર બાદ સંભવિત ઉકેલનાં જોખમ અને ફાયદાનું સંતુલન જાળવીને શાંતિપૂર્વક નિર્ણયો લો. એક વખત પુખ્ત અને શાંત વિચારણા કરીને નિર્ણય લેવાઇ જાય એટલે પછી તરત એનો અમલ શરૂ કરી દો. અમલ કરતી વખતે નિર્ણય સાચો છે કે ખોટો અથવા આનું પરિણામ શું આવશે એની ચિંતા રાખવી નહી. પૂરી ધગશ, નિષ્ઠા અને નચિંતપણે કામ કરવાથી કામ સુધરશે અને પરિણામ પણ સુધરશે.

(૫) <u>કાર્યરત રહો - નવરું મન ચિંતાનું ઘર છે</u>:- મોટા ભાગના લોકો જ્યારે નવરા પડે ત્યારે ચિંતા મગ્ન થઇ જાય છે. જ્યારે કામમાં હોઇએ ત્યારે ચિંતા ઓછી હોય અને નવરાશમાં વધુ થાય એવો અનુભવ બધાને થાય છે. ચિંતા ખૂબ સતાવતી હોય ત્યારે આખો દિવસ કોઇ ને કોઇ પ્રવૃત્તિમાં મગ્ન રહેવાથી એની અસર ઓછી થાય છે. જો કોઇ પ્રવૃત્તિ ન હોય તો અન્યને ઉપયોગી થવાનું કે કોઇ સત્કાર્ય કરવાનું શરૂ કરો.

(૬) <u>બદલાની અપેક્ષા વગર સત્કાર્ય કરતા રહો</u>:- ઘણા લોકો પોતે કંઇક સારું કામ કરે એનો સમાજ કંઇક બદલો આપશે એવી અપેક્ષા રાખીને દુઃખી થતા હોય છે. કોઇ પણ પ્રકારના બદલાની અપેક્ષા રાખ્યા વગર કામ કરવાથી કામનો સંતોષ વધશે અને પોતાને કોઇ લાભ થશે કે નહીં એની ચિંતા નહીં રહે. કોઇના પણ કામ બદલ કૃતજ્ઞતાની અપેક્ષા રાખનાર દુઃખી થાય છે. જ્યારે તમે અન્ય માટે સારાં કામ કરો છો ત્યારે તમે તમારી પોતાની જાતની પણ સર્વોત્તમ સેવા કરો છો. મનમાં કરૂણા અને મૈત્રીનો ભાવ ખીલે એમ ચિંતા ઘટવા લાગે છે. તમને સત્કાર્ય કરવાની તક મળી એને તમારું **સદ્ભાગ્ય** સમજો. હંમેશ તમારા સદ્ભાગ્યને ગણતરીમાં લો અને દુર્ભાગ્યને યાદ પણ ના કરો.

(૭) <u>ભૌતિકવાદી અભિગમ બદલો - સુખ અને સમૃદ્ધિ એકબીજાના પર્યાય નથી જ:</u> આજના ભૌતિકવાદના જમાનામાં મોટાભાગના લોકો પૈસાની ચિંતામાં ખોવાયેલાં જોવા મળે છે. મોટાભાગના વેપારીઓ દિવસ-રાત વધુ ને વધુ પૈસા ભેગા કરવાની અને ખોટ ન જાય એ માટેની વ્યર્થ ચિંતા કર્યા કરતાં હોય છે. સૂતાં-જાગતાં માત્ર પૈસાના જ વિચાર કરી શકનારાઓ, દિવસ-રાત શેરબજાર અને મૂડીબજારના ભાવો જાણવાની કોશિષ કર્યા કરનારાઓ, વેકેશન કે પિકનિક પર પણ મોબાઇલ લઇને ધંધો કર્યા કરનારાઓએ શાંતિથી બેસીને ''પોતે શા માટે પૈસા કમાય છે?'', ''અત્યારની કમાણીથી પોતાનો પૈસા કમાવાનો હેતુ સિદ્ધ થઇ શકે એમ છે કે નહીં?'', ''વધુ પૈસા મળશે તો શાંતિથી જીવાશે એવું માનવું કેટલું સાચુ?' ''થોડાં વર્ષો પહેલા જેટલાં પૈસા મેળવવાથી શાંતિ મળશે એમ માનતા હતા એટલા પૈસા આજે હોવા છતાં આજે મનને શાંતિ કેમ મળતી નથી?'', ''મારી કરતાં ખૂબ ઓછા પૈસા કમાનારાઓ મારી કરતાં વધુ સુખી અને શાંત કેમ દેખાય છે?''... વગેરે વિશે લેખિત વિચાર કરવા જોઇએ. દુનિયાભરના ધનિક અને ગરીબોના અભ્યાસ પરથી એક વાત સાબિત થયેલી છે કે કોઇ વ્યક્તિ પાસે એની પાયાની જરૂરિયાતો સંતોષાઇ શકે એટલી સંપત્તિ આવે ત્યાં સુધી સંપત્તિની સાથે સુખ વધે છે, પરંતુ ત્યાર પછી જેટલો સંપત્તિમાં વધારો થાય છે એટલો સુખમાં વધારો થતો નથી અને એથી પણ વધુ સંપત્તિ સુખને બદલે દુઃખમાં વધારો કરે છે.




(૮) <u>શાંતિ, હિંમત, વિશ્વાસ અને આશાભર્યા વિચારોથી મન ભરી દોઃ-</u> જેમના મનમાં નકારાત્મક વિચારો આવ્યા કરતા હોય છે તેમને ચિંતા વધુ સતાવે છે. જે માણસ આત્મવિશ્વાસ અને હિંમત દાખવે છે તેને ચિંતા હેરાન નથી કરતી. રોજ તમે તમારો વિશ્વાસ મજબૂત બનાવો. તમે ઇચ્છો એ કામ થઇ શકે એવું દૃઢ મનોબળ કેળવો. આશાવાદી અભિગમ ઘણી બધી ચિંતાને નષ્ટ કરે છે. કોઇ પણ ચિંતા થાય ત્યારે અપ્રિય પરિણામ આવવાની સરેરાશ શક્યતા તપાસો. ભાગ્યે જ થનારી પરિસ્થિતિ જ તમારા માટે સર્જાશે એવું કદી ના વિચારો. એ ઉપરાંત એકાદ નાની સમસ્યા પાછળ કેટલી ચિંતા વ્યાજબી ગણાય એ વિચારતાં શીખો. નાની સમસ્યા પાછળ દિવસોના દિવસો સુધી ચિંતા કરવાનું ગેરવ્યાજબી જ ગણી શકાય. નાની નાની અડચણો કે તકલીફોથી મનને ક્રોધિત થવા ન દેશો.

(૯) <u>કુદરત અથવા ઇશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખો:-</u> ઘણી બધી વસ્તુઓ માણસના કાબૂમાં હોતી નથી. તમને જેની પર શ્રદ્ધા હોય એ ભગવાન કે કુદરતની ઉપર પૂરો વિશ્વાસ મૂકી ભગવાન કે કુદરતને ગમ્યું એ ખરું તથા ભગવાન કે કુદરત જે કરશે તે સારું જ કરશે એવો ભાવ કેળવો. તમારું દરેક કાર્ય ઇશ્વરને સમર્પિત કરો અને જે કંઇ ઘટનાઓ બને છે એમાં તમે એક નિમિત્ત છો. તમે દુનિયાની બહુ ઓછી વસ્તુઓ પર કાબૂ ધરાવો છો અને કુદરતની વિરાટ તાકાત આગળ વામણા છો, આ હકીકત સ્વીકારીને તમારી બધી ચિંતા ઇશ્વર અથવા કુદરતને હવાલે કરી દો. આમ કરવાથી તમારો અહંમ્ અને તમારી ચિંતા પણ ઓગળી જશે. યોગશાસ્ત્રમાં 'ઇશ્વર-પ્રણિધાન' તરીકે ઓળખાતો નિયમ પણ આ જ વાત પર ભાર મૂકે છે.

આમ, ચિંતાથી દૂર રહેવા માટે મનને ખાસ પ્રકારે તૈયાર કરવું ખાસ જરૂરી છે. ચિંતા એ માણસને જન્મથી નથી મળતી. જન્મ પછી વિકસતી કુટેવ છે. ખોટી ચિંતા (કે ભય) એ પાપ છે એવું ઘણા ધર્મગ્રંથો કહે છે. માટે તમારું માનસિક, શારીરિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા ચિંતાને કાયમી જાકારો આપી દો.

## (બ) ચિંતામુક્તિની દવાઓ:

જ્યારે કોઇ વ્યક્તિમાં ચિંતાનું પ્રમાણ એટલી હદે વધી જાય કે જેથી છ મહિના કરતાં વધુ સમય સુધી રોજેરોજ એક કે બે જ પ્રકારની ચિંતા સતાવ્યા કરે અને પરિણામે વ્યક્તિના રોજીંદા જીવનમાં અને ઉત્પાદકતામાં ખલેલ પહોંચે ત્યારે આવી ''ચિંતાની બીમારી'' (જનરલાઇઝ્ડ્ એન્ક્ઝાઇટી ડિસઓર્ડર) માટે તબીબી સારવારની જરૂરિયાત ઉભી થાય છે.

ચિંતા એ માનવજીવનની સ્વાભાવિક ઘટના છે પરંતુ જ્યારે એનું પ્રમાણ સામાન્ય કરતાં વધી જાય ત્યારે જ એની સારવાર દવાઓ દ્વારા કરવી પડે છે. ઘણા બધા કિસ્સામાં માત્ર સાંત્વના કે હિમંત આપવાથી જ ચિંતાનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે. અમુક લોકોને પોતાના વિચારો અને ચિંતા કાબૂમાં રાખવા માટે નિષ્ણાત મનોચિકિત્સક કે મનોવૈજ્ઞાનિક પાસેથી સલાહ-સૂચન-વાતચીત દ્વારા મળતી ''સાઇકોથેરપી''ની સારવાર લેવી પડે છે. આ ઉપરાંત, ઉંડા શ્વાસોશ્વાસ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, શવાસન વગેરેનો ઉપયોગ કરીને વર્તણૂક સંબંધી ફેરફારો કરવાથી પણ ચિંતાની બીમારીમાં રાહત મેળવી શકાય છે.

ક્યારેક, ચિંતાનું વધુ પડતું પ્રમાણ દર્દીના મન-શરીર ઉપરાંત એના કુટુંબ અને સમાજ ને પણ નુકસાનકારક બની શકે છે. *વધુ પડતી ચિંતાથી દર્દીના મન અને શરીરને બચાવવા માટે ખાસ સંજોગોમાં (દા.ત. હાર્ટ એટેક પછી તરત ઉદ્ભવતી ચિંતા હૃદયને વધુ નુકસાન ન કરે એ માટે) ચિંતામુક્તિની દવાઓનો વપરાશ કરવો પડે છે.*

તમને જાણીને નવાઇ લાગશે પરંતુ એ હકીકત છે કે, માણસના મગજની અંદર રહેલ રસાયણોની વધઘટ મુજબ ચિંતાનું પ્રમાણ વધી કે ઘટી શકે છે. મગજની અંદર રહેલ ચેતાકોષોની દિવાલ પર અનેક જાતના રાસાયણિક સંદેશા ઝીલવા માટેનાં ''રિસેપ્ટર્સ'' આવેલાં હોય છે. કેટલાંક રસાયણો મગજમાં ચિંતા વધારવાનું કામ કરે છે. તો અન્ય કેટલાંક ચિંતા ઘટાડવાનું!! ગામા એમિનોબ્યુટાઇરિક એસિડ નામનું, ટૂંકમાં ''ગાબા'' તરીકે ઓળખાતું, રસાયણ મગજના કોષોને શાંત પાડવાનું અને ચિંતા ઘટાડવાનું કામ કરે છે. આ રસાયણની અસરકારકતા વધારવાનું કામ કેટલીક ચિંતામુક્તિ માટેની દવાઓ કરે છે. બેન્ઝોડાયાઝેપીન જૂથની દવાઓ સૌથી વધુ વપરાતી ચિંતામુક્તિની દવાઓ તરીકે પ્રખ્યાત છે જે ''ગાબા'' રસાયણની અસરકારકતા વધારે છે.

ડાયાઝેપામ, લોરાઝેપામ, ટ્રાયાઝોલમ, અલ્પ્રાઝોલમ, ક્લોર-ડાયાઝેપોક્ષાઇડ, ઓક્સાઝેપામ, ક્લોનાઝેપામ, ટેમાઝેપામ વગેરે અનેક દવાઓ મૂળભૂત રીતે બેન્ઝોડાયાઝેપીન જૂથની દવા છે અને એક જ પધ્ધતિથી મગજ પર અસર કરે છે. કેટલીક દવાની અસર (દા.ત. ડાયાઝેપામ, ક્લુરાઝેપામ) એ દવા લીધા પછી તાત્કાલિક શરૂ થઇ જાય છે જ્યારે અન્ય દવાઓની અસર શરૂ થતાં થોડાંક કલાકો સુધીનો સમય લાગી શકે છે. જે દવાઓ ખૂબ ઝડપથી અસર કરે છે એ મગજની ચરબીમાં દ્રાવ્ય હોય છે અને ખૂબ ઝડપથી વ્યક્તિને બંધાણી બનાવી શકે છે. મોટા ભાગની ચિંતા ઘટાડતી દવાઓ સાથે સાથે ઊંઘ પર પણ અસર કરે જ છે. ઝડપથી ઊંઘ લાવવા, ઊંઘનો સમય વધારવા અને ઊંઘની વચ્ચે વચ્ચે જાગી જવાનું ઘટાડવામાં આ દવાઓ ફાળો આપે છે. આ દવાઓ લેવાથી યાદશક્તિ અને બૌદ્ધિક ક્ષમતા પર વિપરીત અસર થાય છે.

આ બધી દવાઓ અચાનક બંધ કરવાથી પણ જાત જાતની અસરો (વીધ્ડ્રોવલ સિમ્પ્ટોમ્સ) જોવા મળે છે. સામાન્ય રીતે આ દવાનું બંધાણ ન થઇ જાય એ માટે ડોકટરની સલાહ વગર એક સાથે ચાર-છ અઠવાડિયાંથી વધુ સમય સુધી આવી દવાઓ લેવી ન જોઇએ. લાંબો સમય આ દવાઓ લીધા પછી અચાનક બંધ કરી નાંખવાથી, ડિપ્રેશન, ચિંતા, આળસ, પરસેવો, કાનમાં તમરાં જેવો અવાજ સંભળાવો અને ક્યારેક ખેંચ આવવી વગેરે તકલીફો થઇ શકે છે. લાંબો સમય દવા લીધા પછી સામાન્ય રીતે ૧૨ અઠવાડિયાં સુધી આવી દવા ધીમે ધીમે ઘટાડતા જઇને સંપૂર્ણપણે બંધ કરવી જોઇએ. આ જૂથની દવાઓ સગર્ભાવસ્થામાં આપવાનું સલામત નથી. તમારા ડોકટરની સલાહ લઇને જ જરૂર હોય એ પ્રમાણમાં દવા લેવી અને ડોકટર કહે એ પ્રમાણે દવા બંધ કરવી હિતાવહ છે.

આ જૂથની દવાઓનું બંધાણ થવા ઉપરાંત એની ઊંઘ લાવવાની તથા ચિંતા-વિચાર ઘટાડવાની અસરો આ દવા નિયમિત લેવાથી ઘટતી જાય છે. એક

સરખી અસર મેળવવા માટે કેટલાક દર્દીઓમાં સમય જતા ડોઝ વધારવો પડે એવું બને છે. આ દવા ''પચી જવાની'' કે સમય જતાં બિનઅસરકારક અને વ્યસનકારક થવાની તકલીફ પણ એવું દર્શાવે છે કે થોડાં અઠવાડિયાંથી વધુ સમય સુધી સતત લેવી હિતાવહ નથી જ. અલબત્ત, જે બંધાણી બની જ ગયા છે એવા દર્દીઓને ક્યારેક જિંદગીભર દવા લીધા સિવાય ચાલતું નથી. આ બધી દવાઓ દર્દીને રાહત આપી શકે છે પરંતુ સંપૂર્ણપણે ચિંતામુક્ત કરી નાંખે એવું અશક્ય અને અનિચ્છનીય છે.

બેન્ઝોડાયાઝેપીન જૂથની ઉપર વર્ણવેલી દવાઓ ઉપરાંત કેટલીક નવા જૂથની દવાઓ તાજેતરમાં શોધાઇ છે જે ચિંતા ઘટાડે છે, પરંતુ યાદશક્તિ કે બૌદ્ધિક ક્ષમતા પર ખાસ અસર કરતી નથી. બુસ્પાઇરોન નામની આવી દવા ઊંઘ લાવ્યા વગર અને વ્યસનકારક બન્યા વગર ચિંતા-વિચારો ઓછા કરવામાં મદદરૂપ થાય છે. અલબત્ત, આ દવા શરૂ કર્યા પછી બે-ત્રણ અઠવાડિયાં પછી એની અસર શરૂ થાય છે અને દિવસમાં ત્રણ વખત લેવી પડે છે. આ દવાને લીધે ચક્કર આવવા, માથું દુખવું, ચિંતા થવી, ઉશ્કેરાટ અનુભવવો, હૃદયના ધબકારા વધી જવા, ઊબકા થવા, વગેરે આડઅસર અમુક દર્દીઓમાં જોઇ શકાય છે.

ટૂંકમાં, ચિંતા ઘટાડવા માટે ઘણી બધી દવાઓ બજારમાં મળે છે પરંતુ ''આદર્શ'' દવા હજી સુધી નથી મળી જે કોઇ પણ પ્રકારની આડઅસર કે બંધાણ (વ્યસન) કર્યા વગર ચિંતા ઘટાડી નાંખે. મોટા ભાગની ચિંતા ઘટાડતી દવાઓથી ઘેન આવે છે, બંધાણ થઇ જાય છે. *મોટા ભાગના દર્દીઓમાં ચિંતા ઘટાડવા માટે સારી સલાહ અને દવા વગરના ઉપાયોની જરૂર છે. આવા ઉપાયો કારગર ન નીવડે અને વ્યક્તિમાં ચિંતાનું પ્રમાણ એટલું વધારે હોય કે જે વ્યક્તિના દૈનિક જીવનમાં ભારે ખલેલ પહોંચાડે ત્યારે જ ખૂબ ટૂંકા ગાળા માટે ચિંતા ઘટાડતી દવાઓ આપવી જોઇએ.* શક્ય એટલા ઓછા ડોઝમાં ડાયાઝેપામ કે ઓક્સાઝેપામ જેવી દવાઓ ડૉક્ટરની સલાહથી લઇ શકાય. વ્યસન ન કરે એવી ડિપ્રેશન ઘટાડતી દવાઓ (દા.ત. એમીટ્રીપ્ટીલીન) પણ ડિપ્રેશન અને ચિંતા ભેગી હોય ત્યારે ડોક્ટર લખી આપે છે. જ્યારે કાયમી ચિંતા દવા વગર જતી જ ન હોય અને દવાની અસર બે-ત્રણ અઠવાડિયાં પછી શરૂ થાય એ સ્વીકાર્ય હોય ત્યારે ડોક્ટર બુસ્પાયરોન જેવી વ્યસન ન કરે એવી દવા લખી આપતા હોય છે.

દવાઓ લઇને મગજની કાર્યક્ષમતા ઘટાડવા કરતાં દવા વગર જ ચિંતા ઓછી થઇ જાય એવા ઉપાયો દરેક વ્યક્તિએ કરવા જોઇએ. મનની દરેક તકલીફ માટે દવા પર આધાર રાખવાને બદલે, વિચાર અને વર્તણૂકના પરિવર્તનથી ચિંતા અને બીજી ઘણી બધી તકલીફ પર કાયમી નિયંત્રણ મેળવી શકાય છે. કોઇ પણ દવા ડોકટરની સલાહ વગર શરૂ કે બંધ ન કરવી જોઇએ.

# પ્રકરણ - ૬

# અનિદ્રા

ઘણા બધા લોકોની ઊંઘનો સમય જાણ્યા પછી એવું તારણ નીકળ્યું છે કે એક તંદુરસ્ત પુખ્ત માણસ ચોવીસ કલાકમાંથી સરેરાશ સાત-આઠ કલાક જેટલો સમય ઊંઘવામાં ગાળે છે. ઊંઘના મુખ્યત્વે બે ભાગ હોય છે - ગાઢ નિદ્રા અને સ્વપ્નમય નિદ્રા. આમાંથી લાંબું ઊંઘતા માણસમાં સ્વપ્નમય નિદ્રાનો સમય લંબાય છે જયારે ગાઢ નિદ્રાનો સમય યથાવત્ રહે છે. સ્વપ્નમય નિદ્રા માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ અગત્યની છે અને જે લોકો માનસિક તાણ હેઠળ કે નવું નવું શીખવાની પ્રક્રિયામાં જીવતા હોય છે એ લોકો જ મોટે ભાગે વધારે સમય ઊંઘતા હોય છે.

દિવસભર કાઇને કોઇ સમસ્યામાં ઉલઝેલા લોકો, આખો દિવસ નાની મોટી ચિંતામાં રહેતા લોકો અને વારંવાર પોતાના ભાવિ કાર્યક્રમ બદલતા રહેતા, નવું નવું આયોજન કર્યા કરતા લોકોમાં ઊંઘની જરૂર વધારે પડે છે અને દિવસભરનો આ માનસિક થાક ઉતારવાનું કામ સ્વપ્નમય નિદ્રા કરે છે.

માણસના જન્મ પછી સતત ઘટતી જતી કોઇ વસ્તુ હોય તો એ છે એની ઊંઘ. મોટી ઉંમરની વ્યક્તિમાં (ખાસ કરીને ૬૫ વર્ષથી ઉપરની વ્યક્તિમાં) ઓછી ઊંઘની અને અનિદ્રાની ફરિયાદ બહુ સામાન્ય હોય છે. એક સર્વે પ્રમાણે અમેરિકામાં ઊંઘવાની ગોળીઓની કુલ ખપતના ચાલીસ ટકા જેટલી ખપત આવી વયોવૃધ્ધ વ્યક્તિઓ જ કરે છે, જેમનું વસ્તીમા કુલ પ્રમાણ માત્ર અગિયાર ટકા જેટલું જ છે. અને એ છતાં ઊંઘની ગોળી એ કંઇ અનિદ્રાનો કાયમી ઇલાજ નથી જ.

અનિદ્રાના મુખ્ય બે પ્રકાર પાડી શકાયઃ- (૧) લાંબા ગાળા (ત્રણથી ચાર અઠવાડિયાં કરતાં વધુ સમય) ની ઊંઘની તકલીફ અને (૨) ટૂંકા ગાળાની ઊંઘની તકલીફ. આ બંને પ્રકારમાં ત્રણ જાતની તકલીફો થઇ શકે. ઊંઘ શરૂ કરવાની તકલીફ, આવેલી ઊંઘ ટકાવી રાખવાની તકલીફ અને ખૂબ વહેલા ઊઠી પડવાની તકલીફ.

ટૂંકાગાળાની ઊંઘની તકલીફ આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકોએ કયારેકને કયારેક અનુભવી હશે. પરીક્ષા કે ઇન્ટરવ્યુના ટેન્શનમાં, વેપારધંધાના ટેન્શનમાં અથવા કોઇના મૃત્યુ પછી તરત કે બીજી કોઇ જાતની ચિંતામાં બેચાર રાતની ઊંઘ બગડી હોય એવા મોટા ભાગના કિસ્સામાં બે-ત્રણ અઠવાડિયાંના ગાળામાં ઊઘ ફરી પાછી નિયમિત થઇ જાય છે.

ટૂંકાગાળાની ઊંઘની તકલીફ આવી માનસિક અવસ્થાના સમય સિવાય પણ કયારેક ખૂબ ઊંચાઇવાળી જગ્યાએ ફરવા ગયેલા લોકોમાં વાતાવરણમાં ઓકિસજનની ઉણપને લીધે જોવા મળે છે.

ઘણા લોકોને ખબર નહીં હોય કે ચા, કોફી, કોકો, બોર્નવિટા કે કોકાકોલા પીવાથી પણ ઊંઘ પર અવળી અસર પડે છે. આ બધી વસ્તુઓમાં રહેલા કેફીન અને થિયોફાઇલિન નામના પદાર્થ મગજને ઉત્તેજિત કરે છે, અને ઊંઘ આવતી અટકાવે છે. ઊંઘ ન આવવા માટેનું આ બહુ અગત્યનું, ઘણી વાર ધ્યાન બહાર રહી જતું કારણ છે. આવી વસ્તુઓ પીધા પછી આઠથી ચૌદ કલાક સુધી એની અસર રહી શકે છે. પરિણામે ઊંઘ ન આવવા ઊપરાંત, ઊંઘ આવ્યા પછી વારંવાર જાગી જવાનું અને ઊંઘના કુલ સમયમાં ઘટાડો થવાનું પણ બને છે. દિવસના ત્રણથી પાંચ કપ કોફી પણ ઊંઘ પર ખાસ્સી અસર કરી શકે છે. ચા-કોફીની જેમ જ તમાકુ (ગુટખા-બીડી-સિગારેટ વગેરે) પણ ઊંઘ લાવવામાં ખલેલરૂપ થાય છે. તમાકુમાં રહેલું નિકોટિન નામનું તત્ત્વ મગજને ઉત્તેજિત કરીને ઊંઘ આવતી અટકાવે છે. સામાન્ય રીતે લોકો એવું માનતા હોય છે કે દારૂ પીવાથી સારી ઊંઘ આવે. દારૂ પીધા પછી ઘેનની અસર પણ થતી હોય છે અને ઊંઘની શરૂઆત ઝડપી બને છે. પણ ખરી કઠણાઇ આ પછી શરૂ થાય છે. દારૂને કારણે મગજમાં એવા ફેરફાર થાય છે કે લાંબા સમય સુધી ઊંઘ જાળવી રાખવાનું શકય નથી બનતું અને માણસ વારંવાર ઊંઘમાંથી ઊઠી જાય છે. થોડોક દારૂ પીવાથી પણ આવી જ અસર થાય છે. વળી દારૂ ઢીંચવાને કારણે ઊંઘ દરમ્યાન શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા મંદ પડી જાય છે અને વધુ પડતાં નસકોરાં બોલવાનું તથા એકાએક શ્વાસોચ્છવાસ બંધ થઇ જવાનું (સ્લીપ ઓપ્નયા) પણ દારૂડિયાઓમાં બનતું હોય છે.

શરદીની કેટલીક ગોળીઓમાં વપરાતી, એમ્ફેટેમાઇન નામની દવાથી ઊંઘ પર ખૂબ વિપરીત અસર પડે છે. આમ જાણ્યે-અજાણ્યે લેવાયેલી દવા ઊંઘ (અને ખાસ તો સ્વપ્નમય ઊંઘ) પર ગંભીર અસરો થઇ શકે છે. લાંબા સમય સુધી ઊંઘની ગોળી (સ્લીપિંગ પિલ્સ) લીધા પછી અચાનક બંધ કરી દેવાથી પણ અનિદ્રાની તકલીફ થાય છે. ઊંઘ ન આવવાને કારણે જો લાંબા ગાળાની ગોળી લેવાની ટેવ પડી જાય તો પછી ઊંઘની તકલીફ મૂળમાંથી સારી થતી જ નથી અને માણસ ઊંઘની ગોળીઓ પર આધારિત થઇ જાય છે. આમ, જાતજાતનાં વ્યસનો અને દવાઓ સામાન્ય સ્વસ્થ નિદ્રાને ખલેલરૂપ થઇ શકે છે.

વ્યસનો ઉપરાંત કેટલીક ખોટી ટેવોને કારણે પણ ઊંઘની તકલીફો થઇ શકે છે. વધુ પડતી લાઇટ કે અવાજ ઊંઘમાં હંમેશ ખલેલરૂપ થઇ શકે છે. આજકાલ રાતના મોડે સુધી ચાલતા ટીવી ના કોલાહાલમાં ગીચ વસ્તીમાં રહેતા માણસો માટે વહેલા ઊંઘવાનું બહુ દુષ્કર થઇ ગયું છે. કેટલાક લોકો વળી ઊંઘ લાવવા માટે ટીવીના કંટાળાજનક પોગ્રામ ચાલુ કરીને પથારીમાં પડે છે અને ટીવી આખી રાત ચાલુ રહે છે. આ લોકોની ઊંઘમાં પણ ટીવી પર અવાજ અને પ્રકાશનાં પરિવર્તનોને કારણે ખલેલ પહોંચે છે.

કેટલાક લોકો રાત્રે મોડેથી કામ પરથી આવીને તરત પથારીમાં ઝંપલાવે છે અને પછી ઊંઘની રાહમાં અને સવારે વહેલા ઊઠવાના ટેન્શનમાં પથારીમાં પાસાં બદલ્યા કરે છે. અપડાઉન કરવાવાળા લોકોને ઘરે બહુ ઓછો સમય મળતો હોય છે. અને શકય એટલી વધુ ઊંઘ લેવાના જાગ્રત પ્રયાસોમાં કયારેક એ લોકો અનિદ્રાનો ભોગ બની જાય છે. આ રીતે ભારે ખોરાક લીધા પછી તરત ઊંઘવાનો પ્રયત્ન પણ નિષ્ફળ જ જાય છે. ઊંઘવાની તરત પહેલા વધુ પડતી કસરત કે ગરમ પાણીનું સ્નાન પણ નિદ્રાદેવીના આગમનને મોડું પાડે છે.

એકવાર ઊંઘવા માટે પથારીમાં ઝંપલાવ્યા પછી ખરેખર ઊંઘ આવવાનો સમય જેમ લંબાતો જાય એમ વ્યક્તિ ઊંઘ લાવવા માટે વધુને વધુ પ્રયત્નો કરવા લાગે છે અને ''ઊંઘ કેમ નથી આવતી?'' એની ચિંતા ઊંઘને વધુને વધુ દૂર ધકેલે છે અને આમ એક વિષચક્રની શરૂઆત થઇ જાય છે.

લાંબા ગાળાની ઊંઘની તકલીફમાં આપણે અત્યાર સુધી જોઇ ગયા એ કારણો ઉપરાંત મનોવૈજ્ઞાનિક કારણો પણ ખૂબ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આ લોકોને બાહ્ય તણાવપૂર્ણ વાતાવરણમાં ગોઠવાઇ જવામાં તકલીફ પડે છે. ઘણા લોકો લાંબા સમયથી ચિંતામય રહેતા હોય છે, કેટલાક ડિપ્રેશનને કારણે તો કેટલાક લાગણીઓને નિયંત્રિત ન કરી શકવાને કારણે અનિદ્રાના રોગી બની જતા હોય છે. અમુક લોકો ખૂબ દોડાદોડીવાળી અને તનાવભરી પરિસ્થિતિમાં વારંવાર ઉજાગરા કરતા હોય છે આ લોકોમાં કયારેક વારંવારના ઉજાગરાને લીધે ઊંઘ અને જાગ્રતાવસ્થાનું ચક્ર ખોરવાઈ જાય છે કે પછી કંઇ કામ ન હોય તો પણ વહેલી ઊંઘ આવતી નથી અને દર્દી પથારીમાં ઊંઘવાના વ્યર્થ પ્રયત્નો કર્યા કરે છે.

આમ, ઊંઘ ન આવવાનાં અનેક કારણો હોઇ શકે, કેટલીક વાર તાવ કે માંદગીને કારણે પણ ઊંઘ ખોરવાઇ જાય છે.

## અનિદ્રાથી બચવું હોય તો ઊંઘની સારી ટેવો અપનાવો

અનિદ્રાની સારવાર એના કારણ પ્રમાણે, મૂળમાં ઊંડા ઊતર્યા પછી જ શકય બને છે. આ સિવાય મોટી ઉંમરના લોકોમાં લાંબા ગાળાની ઊંઘની તકલીફ માટે કેટલાંક સામાન્ય સૂચનો ઉપયોગી થઇ શકે.

(૧) નિયમિતતાઃ ઊંઘ જાગ્રતાવસ્થાનું ચક્ર જેટલું નિયમિત રહે એટલી અનિદ્રાની તકલીફ ઓછી થાય છે.

(૨) સ્વસ્થ ઊંઘની આદતોઃ જે રૂમમાં અને જે પથારી પર ઊંઘવાનું હોય એનો ઉપયોગ ઊંઘ સિવાય ખાવાપીવા, ટીવી જોવા કે ગપ્પાં મારવા માટે ન કરવો જોઇએ. બેડરૂમમાં વધુ પડતો અવાજ અને પ્રકાશ ન આવે એવી વ્યવસ્થા ગોઠવવી જોઇએ, ઊંઘ ન આવે ત્યાં સુધી પથારીમાં પડવું નહીં.

(૩) દૈનિક કામ અને કસરત : ખાસ કરીને નિવૃત્ત વૃદ્ધોએ ધીમે ધીમે સક્રિય થવું જોઇએ. સક્રિય પ્રવૃતિમાં રોકાયેલા માણસમાં ઊંઘ સંબંધી તકલીફો ઓછી થાય છે. આજ રીતે હળવી કસરતો પણ ગાઢ નિદ્રાનું પ્રમાણ વધારવામાં ઉપયોગી થાય છે. જો કે ઊંઘતાં પહેલાં તરત કસરત ન કરવી જોઇએ.
(૪) માનસિક તાણ પર કાબૂ : માનસિક તાણની સમસ્યા હલ કરવી, સારી ઊંઘ માટે ખૂબ જરૂરી છે. તમારી લાગણી કે ગુસ્સાને પ્રગટ થઇ જવા દો. એનાથી માનસિક તણાવમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થઇ શકે છે. લાગણી અને વિચારોનું આંતરિક તુમુલ યુધ્ધ સમાસ્યાઓ વધારે છે. યોગ અને ધ્યાન પણ આ માટે ઉપયોગી થઇ શકે બીજી ખાસ અગત્યની વાત એ છે કે એકાદ બે દિવસની અનિદ્રાને ધ્યાનમાં ન લો, એને વારંવાર યાદ ન કરો. આને કારણે ઊંઘ સંબંધી ચિંતાઓ ઘટી શકશે જરૂર પડ્યે માનસિક રોગના ડૉકટરને કોઇ જાતના હિચકિચાટ વગર મળો.
(૫) ઊંઘ બગાડતાં વ્યસનોથી દૂર રહોઃ કેફીનયુકત પીણાંઓ; તમાકુયુકત વ્યસનો અને દારૂથી દૂર રહેવાથી જ સાચી અને સારી ઊંઘ મળી શકે છે.
(૬) દવાઓનો બિનજરૂરી ઉપયોગ ટાળોઃ શરદી, મેદવૃધ્ધિની દવા તરીકે અથવા રમતની સ્પર્ધામાં ડ્રગ્સ તરીકે વાપરીને જીતી જવા માટે વપરાતી એમ્ફેટેમાઇન જેવી ઉત્તેજક દવાઓનો ઉપયોગ ન કરવો જોઇએ અને એજ રીતે અસ્થમાની સારવારમાં વપરાતી ડેરિફાઇલિન, થિયોફાઇલિન વગેરે દવાઓથી પણ ઊંઘ ડિસ્ટર્બ થઇ શકે છે.

છેલ્લે, ડૉકટરને પૂછયા વગર ઊંઘ લાવવા માટેની ગોળીઓનો વપરાશ ન કરવો. ડૉકટરની સલાહથી ટૂંકા ગાળા માટે કયારેક ઊંઘની ગોળી લેવી પડે, પણ સતત લાંબા ગાળાના વપરાશથી લાભ કરતાં નુકસાન વધારે થાય છે.

## ઊંઘવાની ગોળીથી આવેલી ઊંઘ અને કુદરતી ઊંઘ વચ્ચે શું તફાવત હોય?

ઊંઘની ગોળી વિશે બ્રિટનના એક જાણીતા ડૉકટરે આવા ઉદ્ગાર કાઢેલા ''એક જાડા અંદાજ પ્રમાણે બ્રિટનમાં દર દશ રાતની ઊંઘમાંથી એક રાતની ઊંઘ કૃત્રિમ એટલે કે દવા પર આધારિત હોય છે. લોકોને પોતાની જાગૃતાવસ્થામાં પાણી ભરવાના નળ જેટલી સરળતાથી ફેરફાર કરવાની અપેક્ષા હોય છે. નળ ચાલુ કરો ને પાણી આવે એમ દવા લોને ઊંઘ આવે...! દર્દી જયારે ઊંઘવાની ગોળીની માંગણી કરે છે ત્યારે ડૉકટરની ફરજ બની જાય છે કે દર્દીને ઊંઘ ન આવવાનું કારણ શું છે એની તપાસ કરે અને શકય હોય તો એ કારણ દૂર કરે અને નહીં તો દર્દીને ઊંઘ વિશે સમજાવે અને ઊંઘની ગોળીથી થઇ શકતા નુકસાનની સમજણ આપે.. ''!

ઊંઘ ન આવવાનાં અનેક કારણો હોય છે અને એમાંથી ઘણાં બધાં કારણો દૂર થઇ શકે એવાં હોય છે. અનિદ્રાનું કારણ સમજયા વગર અપાયેલી ઊંઘની ગોળી ઘણી વાર દર્દીને ગોળીના વ્યસન તરફ દોરી જાય છે.

ઊંઘવા માટે અપાતી મોટાભાગની દવા ગોળી લેવાથી દર્દીને ગોળીનું વ્યસન થઈ શકે છે. વળી, ઊંઘવા માટે વપરાતી મોટાભાગની બધી દવાઓ ઊંઘવાના આઠ કલાક કરતાં ઘણા લાંબા સમય સુધી મગજ પર અસર કરે છે. પરિણામે, જે રાતે દવા લીધી હોય એ પછીના દિવસે ઓછાવત્તા સમય સુધી દર્દીને ઘેનની અસર રહે છે અને એની કાર્યક્ષમતા ઘટે છે. તમને જાણીને નવાઇ લાગશે કે ઘણાં વર્ષોથી ઊંઘ માટે વપરાતી, વેલિયમ, એન્ક્ષોલ, કામ્પોઝ, ડાઇઝેપ વગેરે બજારુ નામે મળતી ડાયાઝેપામ નામની દવા, લીધા પછી ૯૬ કલાકે (ચાર દિવસે), માંડ એમાંથી અડધો ભાગ શરીરની બહાર ફેંકાઇ શકે છે! આમ, લાંબા સમય સુધી અસર કરતી દવા લીધા પછી બીજા દિવસનાં કામોમાં વિક્ષેપ પડી શકે છે અથવા કાર્યક્ષમતામાં ઘટાડો થાય છે.

વળી, આ દવાઓ ઊંઘને પણ એના કુદરતી સ્વરૂપમાં રહેવા દેતી નથી. અત્યારના વપરાશમાંની મોટાભાગની ઊંઘની દવા બેન્ઝોડાયાઝેપીન જૂથની દવા હોય છે જે ચિંતામુક્તિ માટે પણ વપરાય છે. (જૂઓ પ્રકરણ - ૫). આ દવાઓ લેવાથી ઊંઘ શરૂ કરવા માટેનો સમય ઘટે છે અને રાતે અચાનક જાગી જવાનું પણ ઓછું બને છે. પરંતુ સાથે સાથે જ ખૂબ ગાઢ નિદ્રા (જે ત્રીજા અને ચોથા તબકકાની નિદ્રા તરીકે ઓળખાય છે એ) ના સમયમાં પણ ઘટાડો થાય છે. એટલું જ નહીં આર.ઇ.એમ. સ્લીપ તરીકે ઓળખાતી સ્વપ્નમય નિદ્રાના સમયમાં પણ ઘટાડો થાય છે. ખૂબ ગાઢ નિદ્રા અને સ્વપ્નમય નિદ્રાના સમયમાં ઘટાડો થતો હોવા છતાં ઊંઘના કુલ સમયમાં આ દવાઓથી વધારો થાય છે. કેટલાક લોકોની ઊંઘમાં તો ત્રણ ગણો વધારો નોંધાયો છે.

જો લાંબો સમય સુધી ઊંઘની ગોળી લીધા પછી અચાનક બંધ કરી દેવામાં આવે તો શરૂઆતમાં, ઊંઘ શરૂ કરવાના તબકકે દર્દીને મુશ્કેલી નડે છે. પણ પછી દવા લેવાને કારણે જે સ્વપ્નમય અને ગાઢ નિદ્રા ઓછી થઇ ગઇ હોય એ જાણે ભેગી થઇને, હિસાબ સરભર કરવા માંગતી હોય એમ, અચાનક વધી જાય છે. પરિણામે, દવા બંધ કર્યા પછી, દર્દીને ચિત્ર-વિચિત્ર સ્વપ્નાં આવવા લાગે છે. કયારેક બિહામણાં સ્વપ્નાં પણ આવે છે.

આમ, દવાઓને કારણે ઊંઘ અને સ્વપ્નમાં વિક્ષેપ પડે છે અને કાર્યક્ષમતામાં પણ ઘટાડો થાય છે. કયારેક દવાની અસર થાય પછી તરતની વસ્તુઓ દર્દી ભૂલી જાય એવું બને છે. ઊંઘની દવાથી કયારેક અશક્તિ, ચક્કર આવવા, આંખે ઝાંખ વળવી વગેરે અસરો પણ થઇ શકે છે. જો દવા લીધા પછી કોઇ કારણસર ઊંઘવા ન મળે તો માણસને માથાનો દુ:ખાવો, ઘેન, ગૂંચવાડો, વિચાર અને કામની શિથિલતા, હાથ-પગના સંકલનનો અભાવ વગેરે લક્ષણો જોવા મળે છે. બે રાત ફ્લુરાઝેપામ (ત્રીસ મિ.ગ્રા.) નામની દવા લીધા પછી ત્રીજે દિવસે કાર

ચલાવનાર માણસની ક્ષમતા, ભારે નશો કરીને વાહન ચલાવતા દારૂડિયા જેવી હોય છે!

જો ઊંઘની દવા લાંબો સમય આપવામાં આવે તો દર્દીને એનું રીતસરનું વ્યસન થઇ જાય છે. સામાન્ય રીતે દારૂ કે અન્ય વ્યસન ધરાવતી વ્યક્તિને આ રીતે દવાનું વ્યસન થઇ જવાનું જલદી બનતું હોય છે. આ લોકોને દવા વગર ચાલતું જ નથી અને દવા બંધ કરવાથી ઊંઘ ન આવવા ઉપરાંત, આખા શરીરે પરસેવો થવો, ચીડિયાપણુ, ખરાબ સ્વપ્ન આવવાં, શરીર પર ધ્રુજારી આવવી, ભૂખ ન લાગવી, ચકકર આવવા વગેરે જાતજાતની તકલીફો થવા લાગે છે. એટલે જ લાંબા સમયથી ઊંઘની દવા લેતી વ્યક્તિને દવા છોડાવવી હોય તો પણ ધીમે ધીમે ડોઝ ઓછો કરીને બંધ કરવી પડે છે.

ઊંઘની દવાની આટલી વાત સમજયા પછી, કોઇ ઊંઘની દવાનો ખોટો આગ્રહ નહીં જ રાખે એવી અપેક્ષા સાથે આ દવાનો સાચો ઉપયોગ કેવી રીતે કરાય એ અંગે જોઇ લઇએ. (૧) જો બે-ચાર દિવસની માનસિક તણાવપૂર્ણ પરિસ્થિતિ કે શારીરિક માંદગીને કારણે ઊંઘ ન આવતી હોય અને જે તે પરિસ્થિતિ સુધરતાં ઊંઘ આપોઆપ નોર્મલ થઇ જવાની શકયતા હોય એવી સ્થિતિમાં એક-બે રાત માટે ઊંઘની દવાનો ઉપયોગ, ડૉકટરની સલાહથી કરવામાં આવે તો એ વ્યાજબી ગણાય. કોઇ સંજોગોમાં આવા ઉપયોગને ત્રણ રાતથી વધુ સમય માટે લંબાવવો ન જોઇએ. (૨) જો કોઇ નિકટના સ્વજનનું મોત થયું હોય, કે કામ-ધંધામાં અથવા ઘરમાં કોઇ મોટાં પરિવર્તન થયા હોય ત્યારે અનિદ્રાથી પીડાતા દર્દીને આશ્વાસન અને હિંમત આપવાથી જ ઘણી વાર કામ ચાલી જાય છે પણ જયારે અનિદ્રાની તકલીફ ખૂબ તીવ્ર હોય ત્યારે થોડા સમય માટે (વધુમાં વધુ ત્રણ અઠવાડિયાં) ઊંઘની દવા આપવામાં આવે છે. આવે વખતે અઠવાડિયે એક-બે દિવસ દવા બંધ રાખવી જોઇએ જેથી એનું વ્યસન ન થઇ જાય.

આવા ટૂંકા ગાળાના, ઊંઘની દવાના ઉપયોગ સિવાયના બીજા ઉપયોગો ટાળવા જોઇએ. ખાસ કરીને વૃદ્ધોમાં ઊંઘ ન આવવી એ ખૂબ સામાન્ય તકલીફ છે અને એમને ઊંઘ લાવવા માટે દવા લેવાને બદલે, ઊંઘ ન આવવાનું કોઇ કારણ મળે એમ હોય તો દૂર કરવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. જરૂર પડે તો મનોચિકિત્સકની સલાહ લઇ આહાર-વિહારમાં પરિવર્તન કરવું જોઇએ. ઊંઘ લાવવા માટે દવા લેવી એ તો છેક છેલ્લો અને માત્ર ટુંકાગાળાનો ઉપાય છે. આવી દવા હંમેશ તમારા ડોકટરની સલાહ અને દેખરેખ હેઠળ લેવી જરૂરી છે. *ઊંઘ ન આવતી હોય એ દરેક જણે ઊંઘની દવા લેવી જરૂરી નથી.* દવાને બદલે અગાઉ વર્ણવેલ સાદા નુસ્ખાઓથી ઊંઘ લાવવામાં ઘણો ફાયદો થાય છે.

## પ્રકરણ - ૭

# એકલતા નિવારણ માટે પ્રેમ અને હૂંફ

છેલ્લાં પચાસેક વર્ષોમાં દુનિયાના અનેક દેશોમાં થયેલા ''ઘનિષ્ઠ માનવીય સંબંધોની રોગ અને સ્વાસ્થ્ય પર અસર'' અંગેના ઘણા વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ લગભગ એકસરખા તારણ પર આવ્યા છે કે જો સ્વસ્થ રહેવું હોય અને જિંદગીને માણવી હોય તો તમારા કુટુંબ, સમાજ અને કુદરતને પ્રેમ કરજો. પ્રેમ, કરૂણા, ઘનિષ્ઠ મૈત્રી, હૂંફ વગેરે સદ્‌ગુણો માત્ર સામાજિક દૃષ્ટિએ જ નહીં પરંતુ શારીરિક સ્વાસ્થ્યની દૃષ્ટિએ પણ એટલાં જ અગત્યનાં છે. માત્ર સાદી મિત્રો સાથે વાત કરવાની કે પોતાની લાગણી અન્ય વ્યક્તિઓ સાથે વહેંચવાની કે પોતાનાં મા-બાપ સાથે નજદીકી અનુભવવાની કે એકસરખી તકલીફ ધરાવતાં દર્દીઓના જૂથમાં ભળવાની કે જરૂરિયાતમંદને મદદ કરવાની બાબત વ્યક્તિના આયુષ્ય અને જીવનની ગુણવત્તામાં ખૂબ મોટાં પરિવર્તન કરી શકે છે - એ વાત જરા નવાઇભરી પણ તદ્દન સાચી છે.

હાર્વર્ડ યુનિવર્સિટીમાં ઇ.સ. ૧૯૫૫માં કેટલાક વિદ્યાર્થીઓનો એક સર્વે કરવામાં આવ્યો હતો જેમાં વિદ્યાર્થીને તેના માતા અને પિતા સાથે કેવા સંબંધ છે (ખૂબ નિકટનાં / મૈત્રીપૂર્ણ / સહન થઇ શકે એવા / બગડેલા સંબંધ) એ જણાવવાનું કહ્યું હતું. આ પછી ચોવીસ વર્ષ પછી આ વિદ્યાર્થીઓની સ્વાસ્થ્ય-સંબંધિત તકલીફોની તપાસ કરવામાં આવી જેમને એમની મા સાથે સારા સંબંધ નહોતા એમાંથી ૯૧ ટકા અને પિતા સાથે સારા સંબંધ નહોતા એમાંથી ૮૨ ટકા લોકોને આટલાં વર્ષો દરમ્યાન મોટી બીમારીઓ (હૃદયરોગ, હાઇબ્લડપ્રેશર, અલ્સર વગેરે) થઇ હતી. જ્યારે જે લોકોને માતા અને પિતા સાથે સારા સંબંધ હતા એમાંથી અનુક્રમે માત્ર ૪૫ ટકા અને ૫૦ ટકા લોકોને જ આવી તકલીફ જણાઇ હતી. માત્ર આ સંબંધ જે તે વિદ્યાર્થીની પોતાની દૃષ્ટિએ વર્ણવેલ સંબંધ હતા. જે વિદ્યાર્થી એવું માનતા હતા કે એમને માતા-પિતાનો સ્નેહ મળ્યો છે અને મળે છે તેમને ભવિષ્યમાં બીમારી થવાની શકયતા ખૂબ ઓછી જોવા મળી!!

આવો જ એક અન્ય અભ્યાસ જહોન હોપકીન્સ યુનિવર્સિટીના તબીબી વિદ્યાર્થીઓ પર કરવામાં આવ્યો હતો. ઇ.સ.૧૯૪૦માં ૧૧૦૦ વિદ્યાર્થીઓને તેમના મા-બાપ સાથે તેમની ઘનિષ્ટતા અંગે પૂછવામાં આવ્યું હતું. ત્યાર બાદ પચાસ વર્ષ પછી આ વિદ્યાર્થીઓમાં ઉદ્‌ભવતા કેન્સરનું પ્રમાણ નોંધવામાં આવ્યું હતું. જે વિદ્યાર્થીઓ એવું માનતા હતા કે તેમનાં મા-બાપ સાથે એને ઘનિષ્ટ સંબંધ છે તે વિદ્યાર્થીઓને પચાસ વર્ષ પછી પણ કેન્સર થવાની શકયતા એવું ન માનનાર

વિદ્યાર્થી કરતાં ઘણી ઓછી હતી. પિતા-પુત્ર વચ્ચેના ઘનિષ્ટ સંબંધો સૌથી વધુ અસર ભવિષ્યમાં થનાર કેન્સર પર કરે છે એવું તારણ આભ્યાસમાં નીકળ્યું હતું

રાસેટો નામના શહેરમાં થયેલ અન્ય એક અભ્યાસમાં એવું સ્પષ્ટપણે જણાયું હતું કે સંયુકત કુટુંબમાં એક બીજા સાથે પ્રેમ અને હુંફ થી રહેતા લોકોને હૃદયરોગ થવાની શકયતા ખૂબ ઓછી રહે છે. જયારે આ શહેરના લોકોએ પોતાની જુની સંસ્કૃતિ ભૂલીને વિભકત કુટુંબમાં રહેવાનું શરુ કર્યું અને માણસ કરતાં પૈસાને વધુ મહત્વ આપવાનું શરુ કર્યુ ત્યારથી ત્યાં આગળ પણ હૃદયરોગનું પ્રમાણ વધીને અન્ય શહેરો જેટલું થઇ ગયું. ઇ.સ.૧૯૪૯ થી ૧૯૭૯ સુધીમાં અનેક દેશોમાં થયેલ જુદા જુદા આઠ મોટા અભ્યાસોનું તારણ પણ એ જ આવ્યું કે જેમ જેમ માણસ સામાજિક રીતે એકલો થઇ જાય છે તેમ તેમ બધા રોગોથી મૃત્યુ થવાની શક્યતામાં બે થી પાંચ ગણો વધારો થાય છે.

મિત્રો, સગાસંબંધી સાથે દિલથી હળવા-ભળવાનું, લગ્ન કરવાનું, ધર્મસ્થાનોએ જવાનું કે કોઇ જૂથના સભ્ય હોવાનું સામાજિકતા દર્શાવે છે. આવા સામાજિક સંબંધ જેમને વધારે હોય છે તેમને કોઇપણ રોગથી મૃત્યુ થવાની શકયતામાં ૧.૯ થી ૩.૧ ગણો ઘટાડો થાય છે. આ સંબંધો માત્ર ઉપરછલ્લા કે દેખાવ પૂરતા ન હોવા જોઇએ. એ સંબંધ દિલથી દિલના - સાહજિક હોવા જોઇએ. આ અભ્યાસથી એવું પણ જણાયું હતું કે પ્રેમ અને હૂંફભર્યા સંબંધો હૃદયરોગ, પેરાલિસિસ, કેન્સર, શ્વસનતંત્રના રોગો, પેટના રોગો, અને બીજાં બધાં કારણોથી થતાં મૃત્યુ સામે રક્ષણ આપે છે.

જે સ્ત્રીઓ સમાજથી વિખૂટા પડી ગયાનો અનુભવ કરે છે અથવા વિખૂટા પડી ગયા છે એવું માને છે એમની કેન્સરને કારણે મૃત્યુ થવાની શકયતા ખૂબ વધી જાય છે. નીકટના સંબંધોનો અભાવ અને લાગણીઓ વ્યકત કરી શકાય એવી વ્યકિતનો અભાવ સ્તન-કેન્સરથી થતાં મૃત્યુમાં બમણો વધારો કરી દે છે. કેન્સર જેવી બીમારી થઇ ગયા પછી પણ જે વ્યકિતઓના સામાજીક સંબંધ સ્નેહ અને હૂંફ ધરાવતા હોય છે, એ વ્યકિતઓનું આયુષ્ય અન્ય કેન્સરગ્રસ્ત વ્યકિત કરતાં વધુ હોય છે.

માલીગ્નન્ટ મેલેનોમા તરીકે ઓળખાતી ચામડીના કેન્સરની તકલીફ થઇ ગઇ હોય એવા દર્દીઓને એક અભ્યાસ માટે બે જૂથમાં વહેંચવામાં આવ્યા હતા. એક જૂથના દર્દીઓને માત્ર ઓપરેશનથી સારવાર આપવામાં આવી જયારે અન્ય જૂથના દર્દીઓને ઓપરેશન બાદ દર અઠવાડિયે એક વખત ભેગાં થવાનું કહેવામાં આવ્યું. દર અઠવાડિયાની મિટિંગમાં દર્દીઓ પોતાના અનુભવ, લાગણી અને જ્ઞાનનું આદાન-પ્રદાન કરે. આ રીતે માત્ર અઠવાડિયે એક વખત મળતાં રહીને દર્દીઓએ એકબીજા સાથે નવા સંબંધો પ્રસ્થાપિત કર્યા. એકબીજાને હૂંફ અને સ્નેહ આપતા

થયા. અને થોડાં વર્ષો બાદ બંને જૂથના સભ્યોમાં થતાં મૃત્યુનો કે ફરીથી એ જ કેન્સર થવાનો દર નોંધવામાં આવ્યો. પોતાના જેવી જ તકલીફ થી પિડાતા અનેક દર્દીઓના જૂથમાં ન ભળનાર વ્યકિયઓનું આયુષ્ય આવા જૂથમાં ન ભળનાર વ્યકિત કરતાં બમણાં થી પણ વધુ હોવાનું જણાયું. આવાં જ પરિણામ સ્તન-કેન્સરના દર્દીઓમાં પણ જોવા મળ્યાં - જેમાં જૂથમાં ન ભળનાર કેન્સરગ્રસ્ત દર્દીઓના મુત્યનું પ્રમાણ જૂથમાં ભળનાર દર્દીઓ કરતાં ત્રણ ગણું વધારે હતું. આમ, અઠવાડિયે એક વખત સહ-સંવેદન ધરાવતા સાદા જૂથમાં ભળવાથી જિંદગીનાં વર્ષો અને ગુણવત્તા વધી શકે છે.

હૃદયરોગ માટે બાયપાસ ઓપરેશન કરાવનાર દર્દીઓના અન્ય એક અભ્યાસમાં પણ એવું જ જાણવા મળ્યું કે જે દર્દીઓ ઓપરેશન પછી પોતાની જેવી તકલીફ ધરાવતા દર્દીઓના જૂથમાં ભળે છે અથવા ધાર્મિક આસ્થા ધરાવે છે તેમનામાં ઓપરેશનના છ મહિનાની અંદર મૃત્યુ થવાની શકયતા આ બંને ન ધરાવતા દર્દી કરતાં સાતમા ભાગની જ હોય છે. માત્ર જૂથમાં ભળનાર વ્યકિત એમાં ન ભળનાર વ્યકિત કરતાં ચોથા ભાગનું જોખમ ધરાવે છે.

માત્ર હૃદયરોગ અને કેન્સર જ નહીં પરંતુ શરદી-ટી.બી. જેવા ચેપી રોગો થવાની શકયતા પણ એકલતા અનુભવતા લોકોમાં વધારે હોય છે. ગર્ભસ્થ શિશુના વિકાસ કે સુવાવડ દરમ્યાન થતી તકલીફ પર માત્ર સામાજીક સંબંધ, કૌટુંબિક હૂંફ, અને પ્રેમની સીધી અસર થાય છે. આમ, કુટુંબ, મિત્ર કે સમાજનો પ્રેમ અને હૂંફ વ્યકિતના સ્વાસ્થ્ય, બીમારી અને જીવન-મરણનો પણ ફેંસલો કરી શકે છે.

## એકલતા દૂર કરવા શું કરવું?

- જાત સાથે શાંતિ અને આનંદપૂર્વક એકલા રહેવાનું શીખો
- સંકોચ છોડો અને આત્મવિશ્વાસ વધારો
- અન્ય વ્યક્તિ સાથે ભળવાનું શીખો અને રસના સરખા વિષય શોધી કાઢો
- પૂર્વગ્રહ ફગાવી દો
- સેવાકીય પ્રવૃત્તિમાં જોડાઓ
- અન્યને મદદરૂપ થવા પ્રયત્નશીલ રહો.
- પ્રેમ, કરૂણા અને મૈત્રીપૂર્ણ સ્વભાવ કેળવો.

આમ, તંદુરસ્ત રહેવું હોય, જીંદગી માણવી હોય અને એ માણતાં માણતાં લાંબું જીવવું હોય તો નિસ્વાર્થ પ્રેમ, કરુણા અને મૈત્રી ને છૂટો દોર આપી દો. ખાસ તો----''તુમ બેસહારા હો તો કિસિ કા સહારા બનો. તુમકો અપને આપ હી સહારા મિલ જાયેગા.''

# પ્રકરણ - ૮

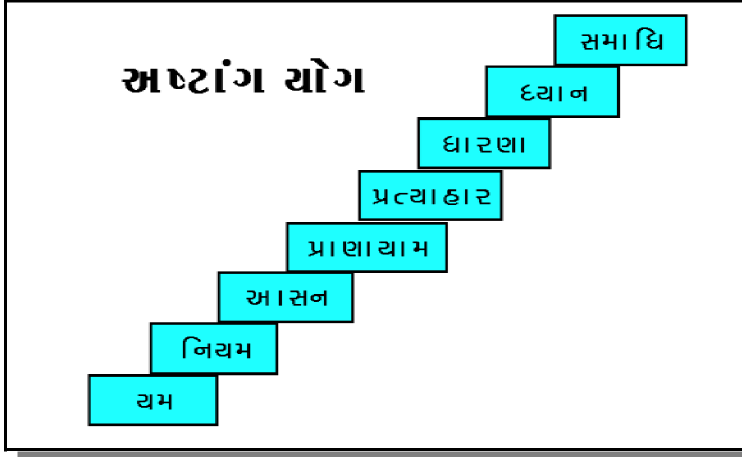
## મનઃશાંતિનો રાજમાર્ગ - રાજયોગ

માનસિક તાણથી બચવા માટે દૂરદષ્ટા ભારતીય ઋષિ મુનિઓ અને બીજા ઘણા ધર્મના ધર્મગુરૂઓ, માનવજાતને માનસિક અને શારીરિક સ્વસ્થતા મેળવવા માટેનું સચોટ માર્ગદર્શન આપી ગયા છે. માનસિક ઉદ્વેગથી ઉદ્ભવતી 'લડો અથવા ભાગો' ની પ્રતિક્રિયાથી તદ્દન વિરોધી પ્રતિક્રિયા - જે વિશ્રાંતિની પ્રક્રિયા તરીકે ઓળખાય છે એ - 'ધ્યાન' (યોગાસન) ના અભ્યાસથી કેળવી શકાય છે.

**<u>યોગની જુદી જુદી વ્યાખ્યાઓ</u>**

| | |
|---|---|
| **યોગ = જોડવું** | (યોગ એટલે જોડવું) |
| **યોગઃ ચિત્ત વૃત્તિ નિરોધ** | (મનની વૃત્તિઓને નિયંત્રણમાં રાખવી એટલે યોગ) |
| **યોગઃ સમાધિઃ** | (યોગ એટલે સમાધિ) |
| **યોગઃ કર્મશુ કૌશલમ્** | (યોગ એટલે કામ કરવાનું કૌશલ્ય) |
| **સમત્વં યોગમુચ્યતે** | (યોગ એટલે સમત્વ) |

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગનાં આઠ અંગો વર્ણાવ્યાં છે. 'અષ્ટાંગ યોગ' તરીકે પ્રચલિત આ આઠ અંગો યોગનાં આઠ પગથિયાં તરીકે વર્ણવી શકાય. દરેક પગથિયાનું મહત્ત્વ છે અને પહેલું પગથિયું શીખીને આત્મસાત કર્યા પછી જ બીજા પગથિયા પર જવું હિતાવહ છે. આ અષ્ટાંગ યોગનાં આઠ પગથિયાં છે - **(૧) યમ (૨) નિયમ (૩) આસન (૪) પ્રાણાયામ (૫) પ્રત્યાહાર (૬) ધારણા (૭) ધ્યાન અને (૮) સમાધિ.**



**યમ** એટલે સ્વ-વર્તન અંગેના કાયમી આગ્રહો જેમાં મુખ્યત્વે પાંચ મૂલ્યોનો સમાવેશ થાય છે. - અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય અને અપરિગ્રહ.

**(૧) અહિંસાઃ** મન, વચન કે કર્મથી કોઇપણ પ્રાણીને કષ્ટ ન પહોંચાડવું એનું નામ અહિંસા. માત્ર મારામારી ન કરવાથી અહિંસાનું પાલન થતું નથી. કોઇ પણ વ્યક્તિને કડવા શબ્દો કહેવાથી, ગુસ્સો કરવાથી કે વ્યક્તિનું બૂરું ઇચ્છવાથી પણ 'હિંસા' જ થાય છે. જો તમારે માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જોઇતું હોય તો - તમારા સ્વાર્થ માટે પણ - સૂક્ષ્મ માનસિક, શાબ્દિક અને શારીરિક હિંસાથી દૂર રહેવું જરૂરી છે.

**(૨) સત્યઃ** અસત્યનું આચરણ કરનાર વ્યક્તિએ એક જૂઠને છુપાવવા બીજું અને બીજાને છુપાવવા ત્રીજું જૂઠ ચલાવ્યા કરવું પડે છે. આવી વ્યક્તિને કદી માનસિક શાંતિ મળતી નથી. આંખ વડે જે જોયું; કાન વડે જે સાંભળ્યું કે મનમાં જે સમજયા એ વિગતે અને કશું છુપાવ્યા વગર રજૂ કરવું એનું નામ સત્ય છે. સત્ય એ શાશ્વત ગુણ છે એને અપનાવો..

**(૩) અસ્તેયઃ** અસ્તેય. મનથી કે કર્મથી ચોરી ન કરવી એ અસ્તેય. આપણા હકકની ન હોય એવી કોઇ પણ ચીજની અપેક્ષા પણ ન રાખવી. કામચોરી એ એક પ્રકારની ચોરી જ છે. અને કોઇપણ પ્રકારે ચોરી કરનાર વ્યક્તિ મનની શાંતિ મેળવી શકતો નથી.

**(૪) બ્રહ્મચર્યઃ** શરીરની કોઇ પણ ઇન્દ્રિયનો વધુ પડતો ઉપભોગ ન કરી બ્રહ્મમાં લીન રહેવું એનું નામ છે - બ્રહ્મચર્ય. ઘણા લોકોનાં મનમાં એવો સંકુચિત ખ્યાલ હોય છે કે બ્રહ્મચર્ય એટલે જાતીય જીવનથી દૂર રહેવું. આ અધૂરી સમજણ છે. હકીકતમાં સંસારી વ્યક્તિ માટે જાતીય ઇન્દ્રિય, સ્વાદેન્દ્રિય અને અન્ય ઇન્દ્રિયનો સંયમિત ઉપભોગ એટલે બ્રહ્મચર્ય.

**(૫) અપરિગ્રહઃ** જે માણસ પોતાની જરૂરિયાતો ઓછામાં ઓછી રાખે છે, સંતોષ પૂર્વક જીવે છે અને બિનજરૂરી ચીજોનો સંગ્રહ નથી કર્યા કરતો એ માણસ સુખ મેળવી શકે છે. કબાટમાં અનેક સાડી કે ડ્રેસ પડયા હોય અને છતાં નવી સાડી કે ડ્રેસ ખરીદવો એ પરિગ્રહ છે. પોતાનાથી ઓછી વસ્તુઓમાં સુખ-સંતોષપૂર્વક જીવનાર વ્યક્તિને નજર સામે રાખવાથી અપરિગ્રહનું પાલન સારી રીતે થઇ શકશે. લોભ અને ઈર્ષ્યાભાવ આ બે દુર્ગુણો અપરિગ્રહના પાલન આડે આવે છે. જો મનમાં સંતોષ અને બિનસ્પર્ધાત્મક ભાવ રાખવામાં આવે તો સહેલાઇથી અપરિગ્રહ પાળી શકાય છે.

આ પાંચ શાશ્વત મૂલ્યોનું પાલન માણસને પશુવૃત્તિથી ઉપર ઉઠાવી માનવીય બનાવે છે.

**નિયમ** એટલે દિનચર્યામાં રોજ સમાવવાની પ્રવૃત્તિઓ. નિયમ મુખ્યત્વે સ્વવિકાસની પ્રક્રિયા છે અને માત્ર જે તે વ્યક્તિને સ્પર્શતી જ બાબત છે જયારે યમમાં વ્યક્તિનો અન્ય લોકો સાથેનો સામાજિક સંબંધ બદલાય છે. શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાય અને ઈશ્વરપ્રણિધાન આ પાંચ મુખ્ય નિયમ છે.

**(૧) શૌચઃ** શૌચ એટલે સફાઇ. મન અને શરીરને સ્વચ્છ રાખવા માટે નિયમિત પ્રયત્ન કરતા રહેવું જરૂરી છે. રોજ શરીરની સફાઇ (સ્નાનાદિ) માટે ઘણો સમય આપનાર લોકો માટે પણ મનની સફાઇની વાત નવી હોય છે. રોજેરોજ આપણું મન નકારાત્મક વિચારો, સમાચારો અને લાગણીઓથી કલુષિત થયા કરે છે એને સ્વચ્છ રાખવા માટે મનને હકારાત્મક વિચારો અને લાગણીઓથી ભરી દેવું જરૂરી છે. નિયમિત સદ્‌વાંચન, સારું સંગીત, કુદરતમાં ફરવાનું, પ્રાર્થના અને સત્કાર્ય માનસિક શૌચ માટે ઉપયોગી પ્રક્રિયા છે. મૈત્રી (આપણાથી ચડિયાતાની ઈર્ષ્યા કરવાને બદલે મૈત્રી કરવી), મુદિતા, કરુણા (આપણાથી નબળાના તિરસ્કારને બદલે એના પ્રત્યે હમદર્દી - કરુણા દાખવવી) અને ઉપેક્ષા (આપણો વિરોધ કરનારા કે દુષ્ટ લોકો સામે દલીલ કરવાને બદલે એમની ઉપેક્ષા કરવી) આ ચાર ચિત્તપ્રસાદ તરીકે ઓળખાતા સદગુણોનું ચિંતન પણ માનસિક શૌચ માટે ઉપયોગી થઈ શકે.

**(૨) સંતોષઃ** 'સંતોષી નર સદા સુખી'. અઢળક સંપત્તિ ધરાવનાર અસંતોષી વ્યક્તિ કરતાં ગરીબીમાં પણ સતોષપૂર્વક જીવન ગુજારનાર વ્યક્તિ વધુ સુખી છે. માનસિક શાંતિ માટે મથતી કોઇ પણ વ્યકિતએ સંતોષનો ગુણ આત્મસાત કરવો ખૂબ જરૂરી છે .

**(૩) તપઃ** કોઇપણ ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરવા માટે પડતી શારીરિક કે માનસિક અગવડને અવગણવી એનું નામ તપ. માનસિક દૃઢતાના ગુણનો વિકાસ તપથી થાય છે. જે કરવાનું એક વખત નકકી કર્યું એને છેવટ સુધી વળગી રહેવાની સભાનતા અને એ માટે જરૂરી દૃઢ મનોબળ તપથી વિકસે છે.

**(૪) સ્વાધ્યાયઃ** જાતે અભ્યાસ કે અધ્યયન કરવું એટલે સ્વાધ્યાય. મનને સમજવા અને હકારાત્મક વલણ અપનાવવા માટે સ્વાધ્યાય ઊપયાગી છે.

**(૫) ઈશ્વરપ્રણિધાનઃ** ઇશ્વર અથવા સર્વશક્તિમાન 'કુદરત' કે અન્ય શકિત પર આસ્થા કે શ્રદ્ધા રાખવી દરેક માણસ માટે ઉપયોગી છે. માણસનો અહમ્ ઓછો કરવા માટે પણ આ પ્રકારની આસ્થા ઉપયોગી થાય છે. જે કંઇ તમે કરો છો એ ઇશ્વર કરાવે છે અને કામનું જે કંઇ પરિણામ આવશે એ ઇશ્વરને સમર્પિત છે - આવા ભાવ સાથે કાર્યરત રહેવાથી તમારું કામ સારું થશે અને અહમ્ ઘટશે.

આ પાંચ નિયમનું પાલન કરવું શાંત અને સુખમય જીવન જીવવા માટે જરૂરી છે. યમ અને નિયમ આદર્શ સ્થિતિ સૂચવે છે જે સો ટકા પ્રાપ્ત કરવી અશકય

છે પરંતુ આપણી દિશા એ તરફ હોય અને આપણાથી શકય એટલું વધુ એનું પાલન કરવામાં આવે એ જરૂરી છે.

**આસન**, **પ્રાણાયામ** અને **ધ્યાન** વિષે અન્યત્ર વિગતે ચર્ચા કરી છે.

**પ્રત્યાહાર** એટલે બાહ્ય જગતની ગતિવિધિઓથી મનને અલિપ્ત કરવું.

**ધારણા** એટલે કોઇ એક વિચાર પર મનને કેન્દ્રિત કરવું.

**સમાધિ** એ ધ્યાનની પરાકાષ્ઠા છે જેમાં માત્ર ધ્યેયનું જ ભાન રહે છે અને બીજી બધી બાબતો ગૌણ બની જાય છે.

**યોગશાસ્ત્ર મુજબ મન અશાંત થવાનાં મૂળભૂત માનસિક કારણો કયાં ?**

સંસ્કૃતમાં ''કલેશ'' તરીકે ઓળખાતી માનસિક અશાંતિના પતંજલિ યોગ સૂત્ર મુજબ મૂળભૂત પાંચ કારણ હોય છે - (૧) અવિદ્યા (જીવન જીવવાની સાચી વિદ્યાનો અભાવ) (૨) અસ્મિતા (અહંકાર) (૩) રાગ (ગમો) (૪) દ્વેષ (અણગમો) અને (૫) અભિનિવેશ (વધુ પડતો આગ્રહ; જીવન પ્રત્યેનું મમત્વ) માનસિક રીતે જોઇએ તો મોટા ભાગના ''સ્ટ્રેસ''નું મૂળભૂત કારણ આ પાંચ જ હોય છે, અને જો આ પાંચ કારણને ઓળખીને મન પર ઉપર કાબૂ મેળવવામાં આવે તો માણસ સ્ટ્રેસના વધુ પડતા પ્રમાણથી ચોક્કસ-પણે બચી શકે છે.

## યોગ અંગેના વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ

નિયમિત યોગાસન-ધ્યાન કરનાર લોકોમાં હૃદયરોગનું જોખમ ઘટે છે એવું નિશંકપણે સાબિત થયું છે. હાઇબ્ડપ્રેશરથી પીડાતા લોકોનું બ્લડપ્રેશર યોગાસન-ધ્યાન કરવાથી નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ઘટે છે અને અભ્યાસ કર્યા પછી ચાર વર્ષ સુધી આ અસર ચાલુ જ રહી હતી. એન્જાઇના કે એટેક આવવાની શકયતાઓ નિયમિત યોગાસન-ધ્યાન કરનારાઓમાં ઘણી ઓછી જોવા મળી હતી.

નિયમિત યોગાસન અને ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિઓને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂર અન્ય વ્યક્તિઓ કરતાં ૫૦ થી ૬૯ ટકા જેટલી ઓછી પડે છે. એ જ રીતે સાદી માંદગીમાં દાખલ થયા વગર દવા કરાવવાની જરૂરિયાત પણ ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિઓમાં ૪૬ થી ૭૪ ટકા જેટલી ઓછી જણાઇ હતી. કેન્સર થવાની શકયતા ૫૫ ટકા ઘટી હતી; હૃદયરોગની શકયતામાં ૮૩ ટકા ઘટાડો, માનસિક રોગોમાં ૩૦ ટકા ઘટાડો અને ચેપી રોગોમાં પણ ૩૦ ટકા ઘટાડો જોવા મળ્યો હતો. અલબત્ત, પ્રસુતિને કારણે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાનો દર બંને જૂથમાં એકસરખો જ હતો!

સિદ્ધાસન કરવાથી શ્વાસોશ્વાસની ક્ષમતામાં (ઓક્સિજનની વપરાશ-ક્ષમતામાં તથા કાર્બન ડાયોક્સાઇડને બહાર કાઢવાની ક્ષમતામાં) વધારો થાય છે . હૃદયની કામગીરી પણ સાદી ખુરશી પર બેસવા કરતાં વધુ સારી થાય છે.

ખાસ કરીને જે દર્દીઓ ભારે કસરત ન કરી શકે એમ હોય એ લોકોને આ સાદું આસન થોડોક ફાયદો કરી શકે.

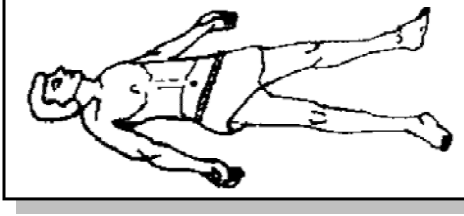
દોડવાથી કે ધ્યાન કરવાથી 'મૂડ' સુધરે છે. માનસિક 'સારાપણા'ની લાગણી શરીરની અંદર કોર્ટીસોલ નામના અંતઃસ્રાવને આભારી હોય છે. જેનું પ્રમાણ દોડવાથી કે ધ્યાન કરવાથી વધે છે. ધ્યાનથી અથવા દોડવાથી મગજમાંથી કોર્ટીસોલનું પ્રમાણ વધે છે. આ ઉપરાંત દોડવાને કારણે બીટા-એન્ડોર્ફીન નામના રસાયણનું પ્રમાણ પણ ઘણું વધી ગયેલું જણાયું જે દુઃખાવા સામે રક્ષણ આપે છે.

ત્રણ મહિના સુધી યોગના કેન્દ્રમાં રહીને યોગાસન-ધ્યાન તથા શુદ્ધ શાકાહારી (દૂધની છૂટ) ખોરાક લેવાથી હૃદયરોગ માટેનાં જોખમી પરિબળોમાં નોંધપાત્ર ઘટાડો થયેલ જોવા મળ્યો હતો. વ્યક્તિનું વજન, કુલ કોલેસ્ટેરોલ અને બ્લડપ્રેશર ઘટતું જોવા મળ્યું (ખાસ તો જે વ્યક્તિઓમાં શરૂઆતમાં વધારે હતું તેમાં). એમના પેશાબમાં માનસિક તાણ સાથે સંકળાયેલા અંતઃસ્રાવો - એડ્રિનાલીન, નોર એડ્રિનાલીન, ડોપામીન અને આલ્ડોસ્ટેરોનનું પ્રમાણ ઘટયું અને માનસિક શાંતિ સાથે સંકળાયેલ કોર્ટીસોલનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર રીતે વધ્યું.

અન્ય એક અભ્યાસમાં, યોગાસન-ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિઓના પેશાબમાં માનસિક તાણ સાથે સંકળાયેલ અંતઃસ્રાવો એડ્રિનાલીન, નોરએડ્રિનાલીન, આલ્ડોસ્ટેરોનનું પ્રમાણ ઓછું હતું. યોગાસન-ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિઓમાં મૂડ-ડીસ્ટર્બન્સનું અને ચિંતાનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર રીતે ઓછું હતું . લાંબા ગાળાના માનસિક તાણ સાથે સંકળાયેલ ઘણાં બધાં પરિબળો યોગાસન-ધ્યાન ન કરનાર વ્યક્તિઓમાં હતાં અને એ નિયમિત કરનારાઓમાં નહોતાં. આ હકીકત દર્શાવે છે કે નિયમિત યોગાસન-ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિના શરીરમાં અંતઃસ્રાવો અને ક્ષારના એવા ફેરફારો થાય છે, જે વ્યક્તિને હાઇબ્લડપ્રેશર અને હૃદયરોગથી બચાવવામાં મદદરૂપ થાય.

નિયમિત યોગાસન અને ધ્યાન કરનાર વ્યક્તિઓને
ઘણી બધી બીમારી માટે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂર
અન્ય વ્યક્તિઓ કરતાં અડધી થઇ જાય છે.

## શવાસન



જમીન પર પાથરેલ ચટાઇ ઉપર, ચત્તાપાટ સૂઇ જાઓ. બંને પગને, બેની વચ્ચે આશરે એક-દોઢ ફૂટનું અંતર રહે તેમ આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખો. હથેળીની આંગળીઓ આરામદાયક સ્થિતિમાં અડધી વળેલી રહેશે. હથેળી આકાશ તરફ અને થોડીક શરીર તરફ ઢળેલી રહેશે.

શાંતિપૂર્વક, આરામદાયક સ્થિતિમાં સૂઇ ગયા પછી વારાફરતી જુદા જુદા અવયવોને શરૂઆતમાં સહેજ ખેંચાણ આપીને અથવા સહેજ જમીનથી અદ્ધર કરીને પછી એકદમ ઢીલા મૂકી દો. સૌથી પહેલાં તમારા પગના પંજા, પગના અન્ય સ્નાયુઓ અને સાથળના સ્નાયુઓ ખેંચો અને પછી એકદમ ઢીલા મૂકી દો. બીજા પગના પણ બધા સ્નાયુઓ કડક કરીને પછી ઢીલા મૂકી દો. હવે કમ્મર-બરડાના સ્નાયુઓ સહેજ ખેંચીને એકદમ ઢીલા મૂકો. ત્યાર બાદ છાતી અને ગરદનના સ્નાયુઓ ખેંચીને ઢીલા કરો. પછી હાથ, આંગળી અને બાવડાના સ્નાયુઓ ખેંચીને ઢીલા કરતા જાઓ. શરીરના કોઇપણ સ્નાયુ જરા પણ તણાવમાં ન રહે એમ ઢીલાઢફ મૂકી દો. ગુરુત્વાકર્ષણની સામે કોઇ સ્નાયુ કામ કરતા ન હોવા જોઇએ. જો કોઇ અન્ય વ્યકિત તમારો હાથ કે પગ પકડીને જરાક ઊંચો કરે તો જરાય અવરોધ વગર ઊંચા થવા જોઇએ અને છોડી દે તો પથ્થરની માફક એ નીચે પડવા જોઇએ.

આ રીતે શરીરના દરેક સ્નાયુઓ શિથિલ થઇ ગયા બાદ માત્ર શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા પૂરતું જ શરીરના સ્નાયુઓનું હલનચલન થતું દેખાશે. શરીરના બીજા કોઇ સ્નાયુઓ જરા પણ હલશે નહીં; જાણે કે બાકીના બધા સ્નાયુઓ અને અવયવો અસ્તિત્વમાં જ નથી એવું અનુભવાશે. હવે તમારું બધું ધ્યાન શ્વાસોશ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરો. ઊંડા અને ધીમા શ્વાસ પેટના હલનચલન સાથે લો. શ્વાસ લો ત્યારે પેટ થોડુંક ઊંચકાશે અને બહાર કાઢો ત્યારે અંદર બેસશે. શ્વાસ સાથે શરીર વાટે જરૂરી પ્રાણવાયુ, પ્રકાશ અને પ્રકૃતિનાં સારાં તત્વો તમારા શરીરમાં પ્રવેશે છે અને ઉચ્છ્વાસ સાથે શરીરમાંથી બિનજરૂરી અંગારવાયુ, અંધકાર અને શરીરના નબળા વિચારો અને તત્વો બહાર નીકળે છે એમ વિચારો. શવાસન એ માનસિક શાંતિ માટે ખૂબ જ ઉપયોગી આસન છે અને બીજું કંઇ ન થઇ શકે તો પણ નિયમિત દશ-પંદર મિનિટ શવાસન કરવાથી ફાયદો થાય છે.

## ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ અને પ્રાણાયામ

♥ **ઊંડા શ્વાસોશ્વાસઃ**

ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ તમારી માનસિક ક્ષમતા વધારે છે અને ચિંતા - ટેન્શન ઘટાડે છે!! તમારા મનને વધુ તેજ કરવાની; ઝડપથી ઊંઘવામાં મદદરૂપ થવાની; ગુસ્સાને ઓગાળી નાંખવાની; ચિંતાને ભગાડી મુકવાની; હૃદયરોગથી શરીરને બચાવવાની વગેરે અનેક શરીર-ઉપયોગી પ્રવૃતિ કરવાની ક્ષમતા આ ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની પદ્ધતિમાં રહેલી છે. માત્ર જરૂર છે એ અંગે સામાન્ય જાણકારી મેળવીને એને અમલમાં મુકવાની.

શ્વાસોશ્વાસ લેવાની સૌથી કુદરતી અને તંદુરસ્ત પદ્ધતિ ઊંડા સહજ શ્વાસોશ્વાસની છે, જેમાં દરેક શ્વાસ લેતી વખતે પેટ બહાર તરફ આવે અને ઉચ્છવાસ કાઢતી વખતે પેટ અંદર તરફ સંકોચાય. નાનું બાળક શાંતિથી ઊંઘતું હોય ત્યારે એનો શ્વાસોશ્વાસ આવો કુદરતી જ હોય છે. આપણાં પેટ અને છાતી વચ્ચે ખાસ શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા કરવા માટે જ મોટા સ્નાયુઓ ઉદરપટલમાં આવેલા હોય છે. જયારે વ્યક્તિ શ્વાસ લે ત્યારે આ ઉદરપટલના સ્નાયુઓ પેટના અવયવોને નીચે તરફ ધકકો મારે છે, જેને કારણે પેટની આગળની દિવાલ સહેજ આગળ આવે છે (પેટ ફૂલે છે. ) અને ઉચ્છવાસ વખતે ઉદરપટલના સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે અને એ પટલ ઉપર તરફ ધકેલાય છે.

તમે ઊંડા શ્વાસ, પેટના હલન ચલન સાથે લો છો એની ચોકસાઇ કરવા માટે સૌથી સરળ રસ્તો છે - પેટ પર હળવેકથી એક હાથ મૂકવાનો. પેટ પર એક હાથ રાખી મૂકીને પછી ઊંડો શ્વાસ ધીમે ધીમે લો. તમારો પેટ પરનો હાથ આગળ તરફ ધકેલાશે, હવે હળવેથી શ્વાસ છોડો હાથ અને પેટ અંદર તરફ ધકેલાશે. શરત એટલી જ કે શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા ધીમી ગતિએ થવી જોઇએ. તમને શ્વાસોશ્વાસની આ પ્રક્રિયાથી થાક ન લાગવો જોઇએ - આરામ કે શાંતિનો અનુભવ થવો જોઇએ. શ્વાસ લેવાની પ્રક્રિયા એકદમ લયબદ્ધ સરળ રહેવી જોઇએ. શકય હોય તો શ્વાસ લેવાનો અને કાઢવાનો સમય પણ લગભગ સરખો જ રાખવો. ઊંડો શ્વાસ લેનાર વ્યક્તિનું પેટ સૌથી પહેલાં બહાર આવે પછી પાંસળીઓનો ભાગ ફુલે તો સાચી રીતે શ્વાસ લીધો છે એવું કહી શકાય.

દુર્ભાગ્યે, આમ સાચી રીતે શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા પણ આજનો માણસ કરી નથી શકતો. જયારે માણસ ઉતાવળ, ચિંતા, ટેન્શનમાં હોય છે ત્યારે એનો શ્વાસોશ્વાસ એકદમ છીછરો થઇ જાય છે. પેટને બદલે માત્ર છાતીથી જ માણસ શ્વાસ લે છે અને પછી કાયમી ટેવ જ છાતીથી છીછરા શ્વાસ લેવાની પડી જાય છે. આને પરિણામે ફેફસાંની ક્ષમતા (વાઇટલ કેપેસિટી) માં ઘટાડો થાય છે, અને ટેન્શનમાં વધારો.

જ્યારે પણ તમે ગુસ્સામાં આવો, ચિંતા કે ભયની લાગણી થાય, માનસિક તાણ અનુભવો કે ખૂબ ઝડપથી કોઇ કામ કરવું પડે એમ હોય ત્યારે માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટેનો સૌથી સરળ અને અસરકારક રસ્તો ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાનો છે.

માત્ર એક મિનિટની ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયાથી વધેલું બ્લડપ્રેશર ઘટે છે અને ઘટાડાની અસર આશરે ત્રીસેક મિનિટ સુધી ચાલુ રહે છે! જો નિયમિત પેટથી ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની ટેવ પાડી શકાય તો ઘણા બધા રોગોમાંથી બચી શકાય. જે લોકોમાં ફેફસાંની ક્ષમતા (વાઇટલ કેપેસિટી) વધારે હોય છે એ લોકોને હાર્ટએટેક આવવાની શકયતા અન્ય લોકો કરતાં ઘણી ઓછી હોય છે. વળી હૃદયરોગને કારણે થતા દુ:ખાવા ઉર્ફે એન્જાઇનાનું દર્દ પણ ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી ઘટી શકે છે એવું સાબિત થયું છે. આમ, હૃદયરોગને અટકાવવામાં અને એનો દુ:ખાવો થાય તો એને ઘટાડવામાં ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ મદદરૂપ થાય છે.

આજ રીતે ઓપરેશન કે અન્ય કારણોસર લાંબો સમય પથારીવશ રહેનાર દર્દીનાં ફેફસાંની ક્ષમતા જાળવી રાખવા માટે ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ ખૂબ ઉપયોગી થાય છે. લાંબો સમય પથારીવશ રહેનાર વ્યક્તિના પગની નસોમાં ઘણી વખત ધીમા રકતપરિભ્રમણને કારણે લોહીના ગઠ્ઠા જામી જાય છે અને ઘણી તકલીફ આપે છે. આ તકલીફ ઉભી ન થાય એ માટે પણ ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની કસરત કરવી જરૂરી બને છે. ઊંડા શ્વાસોશ્વાસથી રકત-પરિભ્રમણમાં ૩૩ ટકા જેટલો વધારો થાય છે

આમ, ઊંડા શ્વાસોશ્વાસથી શારીરિક અને માનસિક બંને પ્રકારના ફાયદા થાય છે. સામાન્ય રીતે માત્ર એકાદ-બે મિનિટ સુધી ઊંડો શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી ચિંતા, ટેન્શન, ગુસ્સો, હતાશા, કંટાળો વગેરે દૂર થાય છે. દિવસમાં જયારે જયારે યાદ આવે ત્યારે આ પ્રમાણે શ્વાસ લેવાથી ફાયદો થાય છે. ધીમે ધીમે તમને ઊંડા અને ધીમા શ્વાસ પેટથી લેવાની ટેવ જ પડી જશે જે તમને લાંબા ગાળાનો ફાયદો કરી શકે.

ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની ટેવ ન હોય એટલે અને ધીમે ધીમે લેવાને બદલે ખૂબ ઝડપથી લેવાવા લાગે તો કયારેક અમુક લોકોને સહેજ ચકકર આવવાનો અનુભવ થાય છે. આવું થાય કે તરત જ ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા બંધ કરી રૂટીન શ્વાસ લેતા હો એ પ્રમાણે લેવા લાગવો જેથી ચકકર કે અન્ય તકલીફ થઇ હોય તો આપોઆપ જતી રહેશે.

તમારા અતિવ્યસ્ત સમયપત્રકમાંથી માત્ર એક મિનિટનો સમય કાઢીને ઓફિસે ખુરશીમાં બેઠાં બેઠાં, વાહનમાં જતાં જતાં; ઘેર બેઠાં બેઠાં કે ઉભાં ઉભાં ગમે ત્યાં તમે આ ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા અમલમાં મૂકી શકો છો. જરૂર છે માત્ર અમલ કરવાની.

## ❤ પ્રાણાયામની પદ્ધતિઃ

શ્વાસોશ્વાસની આટલી માહિતી પછી સાદા પ્રાણાયામની વિગતો અહીં આપી છે. (૧) સુખ પ્રાણાયામ; (૨) નાડી શુદ્ધિ પ્રાણાયામ

### (૧) સુખ પ્રાણાયામ

- સુખાસન, પદ્માસન કે વજ્રાસનમાં ટટ્ટાર બેસો
- શરીરના બધા સ્નાયુઓને ઢીલા મૂકી દો
- ચહેરા પર કોઇ તણાવ ન રાખો, હસતું મોઢું રાખો
- પૂરકઃ બંને નસકોરાં વડે ઊંડો શ્વાસ શકય એટલી ધીમી ઝડપે ભરો. પહેલાં પેટ (અને ઉદરપટલનાં) પછી છાતી અને ગળાના સ્નાયુઓ શ્વાસ લેવા માટે વાપરો.
- કુંભકઃ ઊંડો શ્વાસ ભર્યા પછી સહજ રીતે (કોઇપણ જાતના પ્રયત્ન વગર) જેટલો સમય શ્વાસ ભરાયેલો રહે એટલો સમય રાખો. જરા પણ સમય ન રહે તો પણ કોઇ વાંધો નથી. ધીમે ધીમે આપોઆપ આ સ્થિતિ આવશે.
- રેચકઃ પછી ધીમે ધીમે શ્વાસ છોડો. ઉચ્છ્વાસનો કુલ સમય શ્વાસ ભરવાના કુલ સમય કરતાં બમણો હોય તો સારું.
- કુંભકઃ શ્વાસ છોડયા પછી સહજ રીતે (કોઇ પણ જાતના પ્રયત્ન વગર) જેટલો સમય શ્વાસ લીધા વગરનો રહે એ સમયને માણો..... આવી સ્થિતિ ન આવે તો એને માટે ખાસ પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નથી. ધીમે ધીમે આપોઆપ આવી સ્થિતિ આવશે.

ટૂકમાં, કહીએ તો ધીમે ધીમે ઊંડા શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા સુખ પ્રાણાયામ છે, અને અભ્યાસથી દિવસના દરેક સમયે આ પ્રક્રિયા ચાલુ હોવી જોઇએ. ઊભાં ઊભાં કે ખુરશી પર બેઠાં બેઠાં પણ આ પ્રાણાયામ થઇ શકે છે.



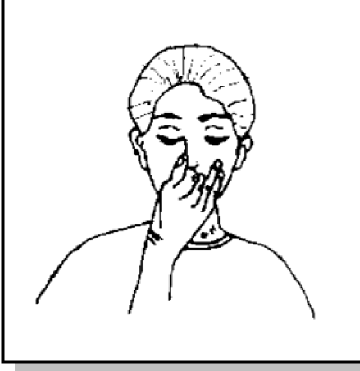


## (૨) નાડીશુદ્ધિ પ્રાણાયામ

● સુખાસન, પદ્માસન, સિદ્ધાસનમાં કે ખુરશી પર ટટ્ટાર બેસો.

● જમણા હાથની પ્રથમ બે આંગળી વાળેલી રાખો, બાકીની આંગળી અને અંગૂઠો સીધો રાખો - આને નાસિકામુદ્રા કહેવાય છે.

● નાસિકામુદ્રામાં જમણા હાથને નાક પર રાખીને જમણુ નસકોરું બંધ કરો અને ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસને ધીમે ધીમે અંદર ખેંચો.



● થોડો વખત શ્વાસ છાતીમાં સહજપણે રહે એમ રાખો

● હવે જમણા હાથની ત્રીજી આંગળી વડે ડાબું નસકોરું દબાવો અને જમણા નસકોરા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો.

● થોડો સમય સહજપણે થોભો.

● જમણા નસકોરા વડે શ્વાસ અંદર લો.

● થોડો સમય થોભો

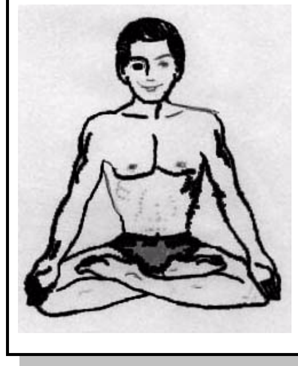
● ડાબા નસકોરા વડે શ્વાસ બહાર કાઢો.

આ એક ચક્ર પૂરું થયું આવાં પાંચથી દશ ચક્ર નિયમિતપણે પૂરાં કરવાં જોઇએ.

જો આમાંથી કોઇ પણ પ્રાણાયામ વખતે ચકકર આવે; બેચેની લાગે કે શરીરને માફક ન આવે તો તરત જ અટકી જઇને, સામાન્ય શ્વાસોશ્વાસ લેવાનું શરૂ કરી દેવું જોઇએ. કોઇ નિષ્ણાતની હાજરીમાં જ પ્રાણાયામ શીખવા જોઇએ. હાઇબ્લડપ્રેશર અને હૃદયરોગના દર્દીઓએ પ્રયત્નપૂર્વક કુંભક કરવાની બિલકુલ કોશિશ ન કરવી. એનાથી લાભ કરતાં નુકસાન વધારે થશે. ભારે કસરત કર્યા પછી તરત પ્રાણાયામ ન કરવા. હળવાશ અને સહજતાથી ધીમે ધીમે યોગાસન, પ્રાણાયામ, ધારણા-ધ્યાન વગેરે કરવું જરૂરી છે. 'ન હઠાત્ ન બલાત્' સિદ્ધાંત હંમેશા યાદ રાખવો (હઠથી કે બળથી યોગ કરવો નહીં). આથી વિશેષ પ્રાણાયામ યોગ્ય માર્ગદર્શકની હાજરીમાં જ શીખવા જોઇએ.

*માત્ર એક-બે મિનિટ સુધી ઊંડો શ્વાસોશ્વાસ લેવાથી ચિંતા, ટેન્શન, ગુસ્સો, હતાશા, કંટાળો વગેરે દૂર થાય છે.*

**ધ્યાન**



ધ્યાનની ચોકકસ બૌદ્ધિક વ્યાખ્યા કરવાનું મુશ્કેલ છે. ધ્યાન એટલે વર્તમાનમાં જીવવું, કુદરત સાથે સંવાદિતા સાધવી; ધ્યાન એટલે પરમ શાંતિ; ધ્યાન એટલે મનના વિક્ષેપો, વિચારો કે વિકારોને મનની આંતરિક શાંતિની અનુભૂતિના રસ્તામાં ન આવવા દેવાની પ્રક્રિયા. આમ, ધ્યાનને અનેક રીતે વર્ણવી શકાય છે.

આપણું મન અને સમગ્ર વિશ્વમાં એક પરમ શાંતિનું તત્ત્વ છવાયેલું હોય છે. જયારે શરીર અને મન, કુદરત સાથે સંવાદિતા સાધીને રહે છે; માનસિક વિચારો કે વિકારો આ શાંતિથી મનને દૂર ન લઇ જાય એની કાળજી રાખવામાં આવે છે - ત્યારે શાંતિનો અહેસાસ શકય બને છે જેને ધ્યાન કહેવામાં આવે છે.

♥ **ધ્યાનનું વિજ્ઞાનઃ**

ધ્યાન કરવાથી 'મૂડ' સુધરે છે. માનસિક 'સારાપણા'ની લાગણી વધે છે. 'ધ્યાન' કરવાથી (ધરવાથી) શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં જુદા જુદા ફેરફારો નોંધાયા છે. સૌથી વધુ નોંધપાત્ર અને જાણીતા ફેરફારોની અહીં ચર્ચા કરી છે.

(૧) **શરીરમાં પ્રાણવાયુનો વપરાશ ઘટે છેઃ-** ધ્યાન દરમ્યાન વ્યકિતના શરીરમાં પ્રાણવાયુ (ઓકિસજન) નો વપરાશ દશથી વીસ ટકા જેટલો ઘટી જાય છે. ધ્યાનની શરૂઆતની ત્રણ મિનિટ દરમ્યાન જ ઓકિસજનના વપરાશમાં આટલો બધો ઘટાડો થાય છે, જે બીજી કોઇ રીતે કરવાનું શકય નથી. માણસ શાંતિપૂર્વકની ઊંઘ દરમ્યાન પણ ઓકિસજનની જરૂરિયાતમાં માત્ર આઠ ટકા જેટલો જ ઘટાડો કરી શકે છે અને તે પણ ઊંઘ શરૂ થયા પછી ચાર-પાંચ કલાક બાદ!!

(૨) **માનવ-મગજના ઇલેક્ટ્રિકલ તરંગો શાંતિનો નિર્દેશ આપે છેઃ-** માનવ-મગજમાં સતત ઇલેક્ટ્રિકલ ગતિવિધિઓ ચાલુ હોય છે અને જુદી જુદી પ્રવૃત્તિ દરમ્યાન જુદા જુદા પ્રકારના ઇલેક્ટ્રિક તરંગો નોંધાય છે. આલ્ફા, બીટા,

ડેલ્ટા અને થીટા આ ચાર પ્રકારના તરંગો સામાન્ય રીતે ઇલેક્ટ્રો-ઇન્કેફેલોગ્રામ (ઇ.ઇ.જી) ની તપાસમાં નોંધાય છે. તંદુરસ્ત વ્યક્તિની જાગૃત અવસ્થા દરમ્યાન સામાન્ય રીતે બીટા તરંગો (દર સેકંડે ૧૪ થી ૨૨ આવૃત્તિવાળા) ઉદ્ભવે છે. આંખ બંધ કરીને શાંતિથી બેસવાથી આલ્ફા તરંગો (૮ થી ૧૩ પ્રતિ સેકંડ આવૃતિવાળા); ગાઢ નિદ્રામાં ડેલ્ટા તરંગો (૩ થી ૫ પ્રતિ સેકંડ આવૃતિવાળા) આવે છે. એક વર્ષથી નાના બાળકમાં ડેલ્ટા તરંગો વધુ હોય છે, પછી જેમ એ મોટો થાય એમ થીટા તરંગો અને ત્યાર બાદ આલ્ફા તરંગોનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. ઊંઘ દરમ્યાન થીટા અને ડેલ્ટા પ્રકારના તરંગો ઉપરાંત વચ્ચે વચ્ચે આંખના ડોળાના હલનચલન અને સ્વપ્ન સાથે સંકળાયેલ ઝડપી તરંગો પણ જોવા મળે છે. જયારે ધ્યાન કરતી વ્યક્તિમાં આલ્ફા તરંગોનું પ્રભુત્વ રહે છે અને ધ્યાન પૂરું થયા પછી પણ આ તરંગો મગજમાં ઉદ્ભવ્યા કરે છે. આલ્ફા તરંગો સામાન્ય રીતે માનસિક શાંતિ અનુભવતા લોકોમાં જોવા મળે છે.

(૩) <u>શરીરમાં થાક-ચિંતા માટે જવાબદાર રસાયણો ઘટે છેઃ-</u> ધ્યાન કરવાથી શરીરમાં થાક અને ચિંતા સાથે સંકળાયેલ રસાયણ લેક્ટિક એસિડનું પ્રમાણ નોંધપાત્ર પ્રમાણમાં ઘટે છે. ધ્યાન શરૂ કર્યાની દશ જ મિનિટમાં લેક્ટિક એસિડનું પ્રમાણ ઘટવા માંડે છે, અને ધ્યાન પૂરું થયા પછી પણ આ પ્રમાણ લાંબા સમય સુધી ઓછું રહે છે! લેક્ટિક એસિડનો માનસિક ચિંતા સાથેનો સંબંધ દર્શાવતા એક અભ્યાસમાં એવું જણાયું હતું કે જે લોકોને લેક્ટિક એસિડનું ઈજેકશન આપવામાં આવે એ બધામાં ચિંતાનું પ્રમાણ ખૂબ વધી જાય છે. જો લેક્ટિક એસિડ વધવાથી ચિંતા વધતી હોય તો ધ્યાન કરીને લેક્ટિક એસિડ ઘટાડવાથી શાંતિનો અનુભવ થાય એ સ્વાભાવિક છે.

(૪) <u>હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ઘટે છેઃ-</u> ધ્યાન કરવાથી હૃદયની અને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ ઘટે છે. ધ્યાન કરતાં પહેલાંના હૃદયના ધબકારામાં સરેરાશ દર મિનિટે ત્રણ ધબકારાનો ઘટાડો નોંધાયો. એ જ રીતે શ્વાસોશ્વાસનો દર પણ ઘટતો જણાયો. જયારે માણસ ટેન્શનમાં કે 'લડો અથવા ભાગો' ની પ્રતિક્રિયામાં હોય ત્યારે હૃદયના ધબકારા અને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ વધે છે. જેનાથી બિલકુલ વિપરિત અસર ધ્યાન કરવાથી થતી જોવા મળે છે.

આજના ઝડપી યુગમાં સતત અનેક દિશાઓમાં - અનેક વિચારોમાં ખોવાયેલ મગજને વિશ્રાંતિની જરૂર રહે છે જે ઓછા સમયમાં અસરકારક રીતે પૂરું પાડવાનું કામ ધ્યાન કરી શકે છે. રિલેક્સેશન માટે કામ બંધ કરીને વેકેશન પર ઉતરી જવાની જરૂર નથી, જરૂર છે માત્ર ચાલુ કામ દરમ્યાન ''ટી બ્રેક''ને બદલે ''મેડિટેશન બ્રેક'' લેવાની. કેટલીક મોટી મોટી કંપનીઓમાં (પશ્ચિમના દેશોમાં) આવી પ્રથા શરૂ થઇ રહી છે જેમાં એક્ઝેક્યુટિવ્સ, મેનેજરો અને કર્મચારીઓ માટે

૧૫-૨૦ મિનિટની ધ્યાનની બેઠક રોજ રાખવામાં આવે જેથી કર્મચારીઓ માનસિક શાંતિ અનુભવે અને એમની કાર્યક્ષમતામાં વધારો થાય.

**❤ ધ્યાનની પદ્ધતિઃ**

ધ્યાન એ કોઇ મોટી સાધના છે; કે અમુક સિદ્ધ પુરુષો કે ઋષિ-મુનિઓ જ ધ્યાન કરી શકે એ તદ્દ્ન ખોટી માન્યતા છે. ધ્યાન એ મનની સહજ સ્થિતિ છે જેને પ્રાપ્ત કરવાનું દરેક માણસ માટે શકય છે એટલું જ નહીં પણ એ સહેલું પણ છે.

ધ્યાનની અનુભૂતિ માટે જે રીતે શરીરને ફાવે અને સ્થિરતા પૂર્વક લાંબો સમય ટટ્ટાર કરોડરજ્જુ રાખીને બેસી શકાય એ રીતે બેસવું જોઇએ. 'સુખમ્ સ્થિર આસનમ્.' સુખપૂર્વક, સ્થિરતાથી બેસી શકાય એવું આસન પસંદ કરવું જોઇએ. તમને સાદી પલાંઠી વાળીને બેસવાનું ન ફાવે તો ખુરશીમાં ટટ્ટાર બેસો; નહીં તો પદ્‌માસનમાં કે સિદ્ધાસનમાં કે વજ્રાસનમાં - જે વધુ અનુકૂળ લાગે તે સ્થિતિમાં, ટટ્ટાર સ્થિરતા પૂર્વક બેસો.

હવે આંખો બંધ કરી દો. તમારા મનમાં અનેક જાતના વિચારો આવ્યા કરશે. આ વિચારો પાછળ દોરવાઇ ન જાઓ. વિચારોને આવવા દો અને નિરપેક્ષ - નિષ્કામભાવે એને પસાર થઇ જવા દો. ન વિચારોને રોકવાનો પ્રયત્ન કરો - ન એની પાછળ દોરવાઇ જાઓ. જાણે કે ફિલમ જોતા હો તેમ એક પછી એક વિચારોને આવવા દો અને પસાર થઇ જવા દો. ધીમે ધીમે વિચારોનું પ્રમાણ આપોઆપ ઘટતું જશે.

આ પ્રક્રિયાની સાથોસાથ, ધીમેધીમે ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેવાની શરૂઆત કરી દો. દરેક શ્વાસની સાથે પેટની દિવાલ ધીમેથી બહાર તરફ ધકેલાવી જોઇએ અને ઉચ્છ્વાસની સાથે અંદર તરફ. જરા પણ ઝાટકા વગર, લયબદ્ધ, ધીમેધીમે ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ લેતા રહો. તમારું બધું જ ધ્યાન શ્વાસોશ્વાસ પર જ કેન્દ્રિત કરો. દરેક શ્વાસની સાથે પ્રકૃતિનાં ઉપયોગી તત્ત્વો - પ્રાણવાયુ, પ્રકાશ વગેરે તમારા શરીરમાં પ્રવેશે છે, શરીરને ચેતનવંતુ બનાવે છે. દરેક ઉચ્છ્વાસ સાથે શરીરમાંથી બિનજરૂરી તત્ત્વો (કચરો) - અંગારવાયુ (કાર્બન ડાયોકસાઈડ), અંધકાર વગેરે દૂર થાય છે. સતત તમારું ધ્યાન શ્વાસોશ્વાસ પર જ કેન્દ્રિત રાખો. ધીમી ગતિએ ઊંડો શ્વાસ લો અને એ જ ગતિએ ધીમેધીમે ઉચ્છ્વાસ બહાર કાઢો. મનમાંથી બધા વિચારો દૂર રહેશે અને સંપૂર્ણ ધ્યાન શ્વાસોશ્વાસમાં કેન્દ્રિત રહેશે.

આ પ્રક્રિયા દશ-પંદર મિનિટ કરવાથી પરમ શાંતિનો અનુભવ થશે. શરૂઆતમાં આવો અનુભવ ન થાય તો પણ એનો દૈનિક અભ્યાસ ચાલુ રાખો. ધીમેધીમે વિચારો ઓછા થવાથી અને શ્વાસોશ્વાસમાં ચિત્ત એકાગ્ર થવાથી શાશ્વત શાંતિ, સ્ફૂર્તિ અને તાજગીનો અનુભવ થશે જ.

ઘણા લોકો શ્વાસોશ્વાસમાં ધ્યાન એકાગ્ર કરવાને બદલે 'ઓમ' કે અન્ય કોઇ મંત્રોચ્ચારમાં ધ્યાન એકાગ્ર કરે છે; તો વળી કોઇ પ્રભુસ્મરણ કરે છે. કેટલાક કપાળના મધ્યભાગ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાનું કહે છે તો અન્ય કેટલાક કોઇક બાહ્ય પ્રકાશિત વસ્તુ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. આ બધાનો સિદ્ધાંત અને ફળશ્રુતિ એક જ છે. તમને જે રસ્તો અનુકૂળ લાગે તે અપનાવી શકો છો. બધા રસ્તા છેવટે માનસિક શાંતિ અને સંવાદિતા તરફ લઇ જાય છે. શાશ્વત શાંતિ સુધી પહોંચવાનાં આ બધાં સાધનો જ છે.

ધ્યાનથી કોઇ દિવ્ય પ્રાપ્તિ મળે છે એવી અપેક્ષા રાખશો નહીં. આપણે આપણી પોતાની જાત સાથે, કુટુંબીજનો અને સંપર્કમાં આવતા અન્ય લોકો સાથે તેમજ કુદરત અને એની રચયિતા મહાશક્તિ સાથે સંવાદિતા ખોઇ નાખી છે. યોગાસન અને ધ્યાન આ ખોવાઇ ગયેલ સંવાદિતાને પુનઃસ્થાપિત કરવાનો જ પ્રયત્ન છે. ધ્યાન એ પતંજલિના અષ્ટાંગ યોગમાં છેક સાતમું પગથિયું છે. ત્યાં સુધી પહોંચતાં પહેલાં - યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર અને ધારણા - આ છ પગથિયાં ચઢવાં જરૂરી છે. બીજાનું ખરાબ ઇચ્છનાર, હિંસા અને અસત્યનું આચરણ કરનાર, જૂઠું બોલનાર, પોતાની જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓનો સંગ્રહ કરનાર, અસંતોષી, બિનપરિશ્રમી, કાયમ ઇન્દ્રિયના ભોગનો જ વિચાર કરનાર વ્યક્તિ માનસિક શાંતિ મેળવી શકતો નથી. *ધ્યાન કરતાં પહેલાં આ બધા દુર્ગુણોમાંથી બહાર નીકળવાનો પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.* માનવતા, કરૂણા, સંતોષ, સ્વીકારવૃત્તિ, પરોપકાર, આનંદ, પ્રેમ, સત્ય, અહિંસા વગેરે સદ્‌ગુણોને પોષવાથી કાયમી આનંદ અને શાંતિની અનુભૂતિ શકય બને છે.

હકીકતમાં ધ્યાન એ કંઇ દશ-પંદર મિનિટની અવસ્થા નથી. ધ્યાન એ તો કાયમી સભાનતાની અવસ્થા છે. જયારે જે કરતા હો ત્યારે એ વસ્તુમાં તમારી એકાગ્રતા કે તમારું 'ધ્યાન' એ જ સાચા અર્થમાં ધ્યાન છે. *ધ્યાન તમને વર્તમાનમાં જીવતાં શીખવે છે.* તમારા મનને ન ભૂતકાળની સ્મૃતિઓ ન ભવિષ્યની ચિંતાઓ વિક્ષેપ કરવી જોઇએ. જયારે જે કરતા હોઇએ ત્યારે એ વસ્તુમાં લીન થઇ જવાથી વર્તમાન, ભવિષ્ય અને પછી ભૂતકાળ પણ સુધરે છે. દશ-પંદર મિનિટનું રોજિંદુ ધ્યાન માત્ર તમને વર્તમાનમાં જીવવાનું યાદ અપાવે છે અને મનની અસ્થિરતા કે અશાંતિને સ્થિર-શાંત-સુખમય બનવાનો સમય કે અવકાશ પૂરો પાડે છે.

ધીમેધીમે દશ-પંદર મિનિટની ધ્યાનની પ્રક્રિયા આખા દિવસ દરમ્યાન વિચારો અને લાગણીની સ્થિરતા આપે તેમજ વર્તમાનમાં જીવતાં શીખવાડે તો ધ્યાનનો ઉદ્દેશ પાર પડયો એવું કહી શકાય.

# પ્રકરણ - ૯

# માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે નાનપણથી શીખવા અને શીખવવા જેવાં કેટલાંક જરૂરી જીવન-કૌશલ્યો

આખા સમાજમાં ડિપ્રેશન, ટેન્શન અને સંબંધિત મનોશારીરિક તકલીફોનું પ્રમાણ વધી રહ્યું છે ત્યારે આવી તકલીફો ને થતી જ અટકાવા તરફ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવું ખૂબ જરૂરી છે. બાળપણથી જ જો લાગણીઓ અંગે જાગૃતિ અને એની વૈજ્ઞાનિક અને વ્યાજબી વ્યવસ્થા અંગે જાગૃતિ લાવવામાં આવે તો માનસિક રીતે તંદુરસ્ત સમાજ રચી શકાય. મનોસામાજિક દૃષ્ટિએ માણસને સંપૂર્ણ બનાવે એવાં કૌશલ્ય દરેક વ્યક્તિએ શીખવાં પડશે. દૈનિક જીવનની સમસ્યા અને પડકારોને અસરકારક રીતે પહોંચી વળવાની ક્ષમતાને મનોસામાજિક સામર્થ્ય કહેવાય છે. મનોસામાજિક સામર્થ્ય (અથવા લાયકાત) મેળવનાર વ્યક્તિ મનની શાંતિ જાળવી રાખીને અન્ય વ્યક્તિ, પરિસ્થિતિ કે વાતાવરણ સાથે ગોઠવાઇ શકે છે. બાહ્યપરિબળોમાં વારંવાર પરિવર્તન આવવા છતાં મનની શાંતિ ન ગુમાવનાર વ્યક્તિ મનોસામાજિક સામર્થ્ય ધરાવે છે એવું કહી શકાય. આવું સામર્થ્ય મેળવવા માટે કેટલાંક જીવનલક્ષી કૌશલ્ય દરેક વ્યક્તિએ શીખવા પડશે.

અત્યારના ઝડપી જેટયુગમાં આખો દિવસ દોડાદોડી, અવાજ અને ગીચતા વચ્ચે જીવતા દરેક માણસે અને ખાસ તો હૃદયરોગ; હાઇબ્લડપ્રેશર વગેરેના દર્દીઓએ, તણાવ-મુક્ત રહેવાની રીતો - પધ્ધતિઓ શીખી લેવી જોઇએ. ધ્યાન, યોગાસન, પ્રાણાયામ, બાયોફીડબેક કે સાઇકોથેરપીની મદદથી માનસિક શાંતિ મેળવી શકાય. અને આમાંથી કોઇક ફાવતી પધ્ધતિ જીવની એક રોજિંદી ઘટમાળ બની જવી જોઇએ જેથી નિયમિતપણે થોડોક સમય માનસિક શાંતિ અને સ્વસ્થતા પાછળ જાય. આ બધી પધ્ધતિઓ સિવાય પણ જો માણસ ચાલુ કામકાજમાંથી થોડોક સમય પોતાને મનગમતી અન્ય પ્રવૃત્તિ કરવા પાછળ કાઢી લે તો માનસિક તણાવ ઘટી જાય છે. આવી પ્રવૃત્તિમાં ગીત-સંગીતથી માંડીને રમત-ગમત (હરીફાઇ વગરની) સુધીની કોઇપણ પ્રવૃત્તિ થઇ શકે.

વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા તરફથી માનસિક સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે દશ જીવનલક્ષી કૌશલ્યોની યાદી તૈયાર કરવામાં આવી છે. બાળપણથી જ જો પદ્ધતિસર આવાં કૌશલ્ય શીખવામાં આવે તો સમાજ વધુ સ્વસ્થ બને. આની જેવાં અન્ય પણ ઘણાં જીવનલક્ષી કૌશલ્ય છે પરંતુ આ દશ કૌશલ્ય એ બધાના પાયામાં છે. જે રીતે શારીરિક ક્ષમતા (દા.ત. ઘોડેસવારી, તરણ વગેરે) નાં કૌશલ્યો શીખવામાં આવે છે

એ જ રીતે પદ્ધતિસર આ મનોસામાજિક કૌશલ્યોનું શિક્ષણ પણ જરૂરી છે. આ કૌશલ્યોની યાદી નીચે મુજબ છેઃ

જીવનકૌશલ્યો

| | |
|---|---|
| (૧) નિર્ણય કરવાની ક્ષમતા | (Decision Making) |
| (૨) પ્રશ્ન હલ કરવાની ક્ષમતા | (Problem Solving) |
| (૩) સર્જનાત્મક ચિંતન | (Creative Thinking) |
| (૪) ગુણદોષનો વિચાર કરવાની ક્ષમતા | (Critical Thinking) |
| (૫) અસરકારક સંપર્ક અને અભિવ્યક્તિ | (Effective communication) |
| (૬) માનવીય સંબંધો અંગેની ક્ષમતા | (Interpersonal Relationship) |
| (૭) સ્વ-જાગૃતિ | (Selfawareness) |
| (૮) અન્યની લાગણીઓ સાથે તાદાત્મ્ય | (Empathy) |
| (૯) લાગણીઓને ખાળવાની ક્ષમતા | (Coping With Emotions) |
| (૧૦) તાણને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા | (Coping With Stress) |

માત્ર માનસિક બીમારીઓ અટકાવવા માટે નહીં પરંતુ સ્વસ્થ સમાજના નિર્માણ માટે જીવનલક્ષી કૌશલ્યો શીખવાં જરૂરી છે. ઘણી બધી શારીરિક બીમારીઓ થવાનું કારણ માણસનું મન હોય છે. મન સ્વસ્થ હોય તો આવી બીમારી ન થાય. આ ઉપરાંત, ઘણી બધી શારીરિક બીમારી અટકાવવા માટે અને એમાંથી સાજા થવા માટે વ્યક્તિની ખોરાક-વ્યસન કે જાતીય જીવન સંબંધી વર્તણૂક જવાબદાર હોય છે. આવી વર્તણૂક ઉપર ઘણી વખત વિચારોને બદલે લાગણીઓનું પ્રભુત્ત્વ હોય છે. જો આ જીવનલક્ષી કૌશલ્યો હસ્તગત થઇ જાય તો માણસ પોતાની લાગણીઓ અને વિચારોને કાબૂમાં રાખીને શરીર-મન પાસે ધાર્યું કામ લઇ શકે છે. યોગવિદ્યામાં પણ મૂળભૂત રીતે મનની વૃત્તિઓને નિયંત્રણમાં રાખવાની જ વાત છે જેનો આ ''આધુનિક'' જીવનલક્ષી કૌશલ્યો સાથે મેળ બેસે છે.

જીવનલક્ષી કૌશલ્યોની સમજણ અહીં વિગતવાર આપી છે. પરંતુ આ કૌશલ્ય હકારાત્મક વાતાવરણમાં યોગ્ય શિક્ષકની મદદથી લાંબા ગાળાના પ્રયત્નો પછી જ કેળવી શકાય છે. આજકાલ આપણું શિક્ષણ માત્ર બૌદ્ધિક ક્ષમતાનો જ વિચાર કરે છે અને એટલે એકાંગી બની ગયું છે. આ શિક્ષણમાં લાગણી (હૃદય) અને શ્રમ (હાથ)ની તાલીમ જો ઉમેરવામાં આવે તો એ સાચા અર્થમાં કેળવણી બની રહે જે વ્યક્તિને વિચાર, લાગણી અને શારીરિક કૌશલ્યમાં સમૃદ્ધ બનાવે અને સમાજમાં સ્વસ્થ જીવન જીવવાનું સામર્થ્ય આપે.

જીવનલક્ષી કૌશલ્યોની સમજણઃ

**(૧) <u>નિર્ણય ક્ષમતા</u> :** યોગ્ય સમયે યોગ્ય નિર્ણય લઇ શકવાની ક્ષમતા વ્યક્તિને એના જીવનમાં અગત્યના નિર્ણયો લેવામાં ખૂબ અગત્યનો ફાળો આપે છે. અયોગ્ય નિર્ણયો, મોડા નિર્ણયો અને અનિર્ણયાત્મકતાની પરિસ્થિતિ ઘણી વ્યક્તિઓને આખી જિંદગી દુઃખી કરે છે. સામાન્ય દૈનિક કાર્યક્રમની ગોઠવણના નિર્ણયથી માંડીને કારકિર્દી કે લગ્ન જેવા નિર્ણયો જો પૂરતી પૂર્વતૈયારી અને વિચાર વગર લેવામાં આવે તો ઘાતક સાબિત થાય છે. માત્ર લાગણીવશ અને તર્ક વગર ના નિર્ણયો ન લેવા. શાંતિપૂર્વક તર્ક અને વિચારોનો સહારો લઇને યોગ્ય નિર્ણય લેવા જરૂરી છે. નાના નાના નિર્ણયો પણ ઘણી વખત સ્વાસ્થ્ય અને જીવન પર લાંબાગાળાની અસર કરતા હોય છે, એટલે દરેક નિર્ણયની દુરોગામી અસરોનો વિચાર કર્યા પછી જ યોગ્ય નિર્ણય કરવાની ક્ષમતા દરેક વ્યક્તિએ કેળવવી જોઇએ.

**(૨) <u>પ્રશ્નો હલ કરવાની ક્ષમતા</u> :** ઘણા લોકો પ્રશ્નોથી દૂર ભાગતા હોય છે. પ્રશ્નોને હલ કર્યા વગર અદ્ધર છોડી દેવાથી એ માનસિક તાણનું કારણ બને છે. એક કાવ્યમાં કહ્યું છે ને કે ‘‘જિંદગી તો છે ગણિત, એક પગલું ખોટું ને ખોટો જ આખો દાખલો’’ જો યોગ્ય દિશામાં વિચાર કરીને પ્રશ્નો હલ કરવામાં ન આવે તો છેવટે આખો દાખલો જ ખોટો પડે છે. જિંદગીની મજા જતી રહે છે. દરેકના જીવનમાં નાના-મોટા પ્રશ્નો આવતા જ રહે છે એના હકારાત્મક નિરાકરણ માટેનો દરેક સંભવ પ્રયત્ન કરવાનું શીખવું જરૂરી છે.

**(3) <u>સર્જનાત્મક ચિંતન</u> :** આપણા રોજિંદા અનુભવોથી આગળ જોવાની ક્ષમતા અને જુદી જુદી પરિસ્થિતિમાં અનુકૂલનની ક્ષમતા સર્જનાત્મક ચિંતનથી આવે છે. એક બીબાઢાળ વિચારસરણીથી દૂર હઠીને વ્યાપક પરિપ્રેક્ષ્યમાં વિચાર કરવાની ક્ષમતાને સર્જનાત્મક ચિંતન કહી શકાય. આવા ચિંતનથી નિર્ણયક્ષમતા અને પ્રશ્નો હલ કરવાની ક્ષમતામાં પણ ખૂબ વધે છે કારણ કે જુદા જુદા વિકલ્પો વિશે વિચારવાની તેમજ કંઇ પણ પગલું લેવા કે ન લેવાથી આવનારાં સંભવિત પરિણામો અંગેની કલ્પના કરવાની ટેવ આવા ચિંતનથી પડે છે.

**(૪) <u>ગુણદોષનો વિચાર કરવાની ક્ષમતા</u> :** ઉપલબ્ધ જાણકારી અને અનુભવોનું વસ્તુનિષ્ઠ વિશ્લેષણ કરવાની ક્ષમતાથી ગુણ-દોષ અંગેનું ચિંતન શકય બને છે. આપણી વર્તણૂક અને વલણ પર અસર કરનારાં પરિબળો - (જેમ કે સંસ્કાર, સદ્‌ગુણ, મિત્રવર્તુળ, સમૂહ માધ્યમો વગેરે) ને ઓળખી લેવાની, અને સારા-નરસાનો નિરક્ષીર વિવેક કેળવવાની ક્ષમતા એટલે ક્રીટિકલ થિંકિંગ.. પોતાની

લાગણીઓથી દૂર હટીને; ગમા-અણગમાને એક બાજુએ રાખીને વિચાર હેઠળના મુદ્દાના જ ગુણદોષ તપાસવાની ટેવ લાંબા ગાળાનો ફાયદો કરે છે.

**(૫) <u>અસરકારક અભિવ્યક્તિ અને સંપર્ક</u> :** ઘણી બધી ગેરસમજ, મન દુઃખ અને ઝગડાઓનું કારણ કોમ્યુનિકેશન ગેપ હોય છે. પોતાના વિચારો અને લાગણીઓને અસરકારક રીતે અભિવ્યકત (બોલીને; લખીને કે અન્ય કોઇ પણ સ્વરૂપે) કરવાની ટેવ ઘણી બધી ગેરસમજ દૂર કરી શકે છે. જરૂરતના સમયે મદદ કે સલાહ માંગવાથી માંડીને પોતાની ઇચ્છાઓ કે ભય વ્યકત કરવા સુધીની અનેક અભિવ્યક્તિ સમયસર અને અર્થપૂર્ણ રીતે થઇ શકે એ ખૂબ જરૂરી છે.

**(૬) <u>માનવીય સંબધો અંગેની ક્ષમતા</u> :** આપણી સાથે રોજે રોજ સંપર્કમાં આવતા અનેક લોકો સાથે મૈત્રીપૂર્ણ વ્યવહાર વિકસાવવા અને જાળવવા માટેની ક્ષમતા આપણી ઘણી બધી તકલીફો ઘટાડી નાંખે છે. માનસિક અને સામાજિક સુખ-શાંતિ માટે માનવીય સંબંધો જાળવવા ખૂબ જરૂરી છે. આપણા વિકાસ માટે મૈત્રીપૂર્ણ સંબંધો વિકસાવવા કે કાપી નાંખવાની પણ જરૂર પડે છે. ખોટી સોબતને કારણે વ્યસનથી માંડીને એઇડ્સ સુધીની અનેક તકલીફો ઉભી થઇ શકે છે; આવી તકલીફ સુધી દોરી જાય એવી સોબત અને સંબંધ દુશ્મનાવટ ઊભી કર્યા વગર તોડી શકવાનું પણ શીખવું જોઇએ.

**(૭) <u>સ્વ-જાગૃતિ</u> :** પોતાની જાતને સમજયા વગર કોઇ માણસ સુખ-શાંતિની અપેક્ષા ન રાખી શકે. આપણું ચારિત્ર્ય, શક્તિઓ અને નબળાઇઓ, ગમા-અણગમા વગેરે વિશે જાગૃત રહેવું ખૂબ જરૂરી છે. એનાથી આપણને કયારેક તણાવ અનુભવાશે એનું ધ્યાન રહે છે. અસરકારક સંપર્ક, અભિવ્યક્તિ અને માનવીય સંબંધો અંગેની ક્ષમતા સ્વજાગૃતિ ઉપર આધારિત છે. પોતાના શરીર અને મન વિશે જાગૃત વ્યક્તિ આપોઆપ પોતાની અંદરની નબળાઇઓ ઘટાડવા પ્રયત્ન કરે છે. શારીરિક કે માનસિક તકલીફો માટે એવું કહેવાય છે કે સાચું નિદાન એટલે અડધી સારવાર! પોતાની તકલીફોના મૂળ કારણનું નિદાન માણસ જાત પ્રત્યે જાગૃત બનીને મેળવી શકે છે.

**(૮) <u>અન્યની લાગણીઓ સાથે તાદાત્મ્ય (અનુકંપા)</u>:** પોતાનાથી સાવ ભિન્ન પરિસ્થિતિમાં રહેતા માણસની લાગણી અને વિચારો સમજવાની ક્ષમતા માણસની દૃષ્ટિને વ્યાપક બનાવે છે. દરેક વ્યક્તિના સંસ્કાર, મૂલ્યો, જરૂરિયાત અને પરિસ્થિતિ ભિન્ન હોય છે. પરંતુ પોતાનાથી ભિન્ન સ્થિતિ એટલે ખરાબ કે ઉતરતી કે ચડિયાતી - એવું માનવાને બદલે એ સ્થિતિમાં રહેલ વ્યક્તિને એની દૃષ્ટિથી જ સમજવી જરૂરી છે. જરૂરિયાતમંદને મદદ કરવી કે એની સેવા કરવી એ આનું એક

પાસું છે. એ જ રીતે, તરછોડાયેલા અથવા માનસિક કે શારીરિક અસાધ્ય બીમારીનો ભોગ બનેલાઓને સ્વીકારવાની કે નભાવી લેવાની તૈયારી આવી અનુકંપા કે કરુણામાંથી જન્મે છે.

**(૯) <u>લાગણીઓ ખાળવાની ક્ષમતા :</u>** આપણી અને અન્યની લાગણીઓ ઓળખી, લાગણીઓથી વર્તણૂંકમાં થતા ફેરફારો સમજવાની તથા લાગણીઓને યોગ્ય પ્રતિસાદ આપવાની ક્ષમતા દરેક વ્યક્તિએ કેળવવી ખૂબ જરૂરી છે. લાગણીના પૂરમાં તણાઇ જઇ અયોગ્ય પગલાં ભરી બેસવાં કે જાત પરનો કાબૂ ગુમાવી દેવો એ છેવટે નુકસાનકારક બને છે. લાગણીઓ ને ઓળખી લઇ યોગ્ય સમયે યોગ્ય પરિસ્થિતિમાં યથોચિત પ્રતિસાદ આપવાની ક્ષમતા દરેક વ્યક્તિએ મેળવવી જોઇએ. નકારાત્મક લાગણીઓથી મન અને શરીરને ખૂબ નુકસાન પહોંચે છે. આવી લાગણીઓ ઘટે અને હકારાત્મક લાગણી વધે એ માટે પણ દરેકે પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

**(૧૦) <u>તાણને પહોંચી વળવાની ક્ષમતા :</u>** આપણા જીવનમાં માનસિક તાણ એ એક અવિભાજ્ય અંગ છે. પરંતુ આ તાણનું પ્રમાણ કાબૂમાં રહે જેથી એ માનવ-વિકાસને ઉત્તેજિત કરે અને શરીર પર આડઅસર ન કરે એ ખૂબ જરૂરી છે. તાણ ઉભી કરતાં કારણોને સમજી લઇને આપણી જીવન-પદ્ધતિમાં કે આસપાસના વાતાવરણમાં ફેરફાર કરવા જોઇએ તેમ જ તાણ માટે જવાબદાર અન્ય કારણો દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવા જોઇએ, જેથી વધુ પડતી માનસિક તાણ શરીરને નુકસાન ન કરે. માનસિક શાંતિ અને હળવાશ મેળવવાના ટૂંકા અને લાંબા ગાળાના પ્રયત્નો (ઊંડા શ્વાસોશ્વાસ, શવાસન, ધ્યાન, હકારાત્મક વિચારો વગેરે) કરવાથી ગમે તેવી તાણમાં માનસિક સ્વસ્થતા જાળવી શકાય છે.

આમ તો આ બધાં જીવન કૌશલ્યો દરેક બાળક નાનપણથી પોતાનાં મા-બાપ અને શિક્ષકો પાસેથી કોઇ જાતના ખાસ શૈક્ષણિક પ્રયત્નો વગર જ શીખતું રહે છે. પરંતુ, જયારે મા-બાપ બાળક માટે પૂરતો સમય નથી આપી શકતાં અથવા મા-બાપ કે શિક્ષક માનસિક બીમારી કે અસ્વસ્થતાથી પીડિત હોય છે અથવા શિક્ષણમાં લાગણી જેવી કોઇ વાત શીખવવામાં જ નથી આવતી ત્યારે આ બધાં કૌશલ્યોનું ખાસ શિક્ષણ આપવાની જરૂરિયાત ઉભી થાય છે. મોટાભાગનાં બાળકો મા-બાપ સાથેના પોતાના અને પોતાના ભાઇ-બહેનના વર્તન, મા-બાપ વચ્ચેના અંદર અંદરના વર્તન, મા-બાપના કુટુંબના અન્ય વ્યક્તિ સાથેના વર્તન વગેરે પરથી અનેક મનોસામાજિક કૌશલ્યોનું સાચું-ખોટું શિક્ષણ મેળવતાં રહે છે. બાળકની લાગણી અને બુદ્ધિનો સમુચિત વિકાસ થાય એ માટે મા-બાપ આ બધાં વર્તન અને વાણીમાં સંયમ રાખીને બાળકની હાજરીમાં ઉચિત વર્તન કરે એ ખૂબ જરૂરી છે.

**★ વાતચીતની કળા શીખો - મનની શાંતિ જાળવી રાખો ★**



જો મનને શાંત અને સ્વસ્થ રાખવું હોય તો દરેક વ્યક્તિએ વાતચીતની કળા શીખી લેવી ખૂબ જરૂરી છે. જ્યારે પણ તમારી નજીકની કોઇ વ્યક્તિ સાથે વાતચીત કરો ત્યારે તમારા વિચાર કરતાં લાગણીને વધુ પ્રાધાન્ય આપો. સારી રીતે વાતચીત કરવા માટે નીચેનાં પગથિયાં ધ્યાનમાં લો.

(૧) તમારી લાગણીને ઓળખો: ઘણા લોકો કારણ વગર ચિડાયેલ કે ગુસ્સે થયેલ કે દુ:ખી થયેલ દેખાય છે. હકીકતમાં આમાંથી કેટલાય લોકો પોતાની લાગણીને સ્પષ્ટપણે સમજાવી શકતા નથી અને ગૂચવાડામાં જીવીને ક્રોધ કે દુ:ખ અનુભવ્યા કરે છે. પોતાની લાગણીને સ્પષ્ટપણે સમજવી એ વાતચીત કરતાં પહેલાંનું ખૂબ અગત્યનું પગથિયું છે. તમને વાતચીત કરતી વખતે કઇ જાતની લાગણી થાય છે એ સ્પષ્ટ થયા પછી જ એ લાગણીને અભિવ્યક્ત કરવી જોઇએ.

(૨) તમારી લાગણીને અભિવ્યક્તિ આપો: સાદી ભાષામાં અને ઉશ્કેરાટ કે આવેગ વગર તમારી લાગણી અભિવ્યક્ત કરો. દલીલબાજી કે આક્ષેપ-પ્રતિઆક્ષેપમાં પડ્યા વગર જે તમે અનુભવતા હો એને અન્ય વ્યક્તિ સામે રજૂ કરો.

(૩) અન્ય વ્યક્તિની વાત સહાનુભૂતિપૂર્વક સાંભળો: જે રીતે લાગણી અભિવ્યક્ત કરવાનું અગત્યનું છે એ જ રીતે અન્યની લાગણી અને વિચારોને શાંતિપૂર્વક ધ્યાનથી સાંભળવાનું જરૂરી છે. તમારી જેમ જ અન્ય વ્યક્તિ પણ પોતાની લાગણી બીજા સાંભળે એવી અપેક્ષા રાખે છે. અન્ય વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણથી એની વાત સાંભળવાની તૈયારી રાખો. વાત પૂરી સાંભળવાથી જ ઘણા લોકોને રાહત લાગે છે અને ઘણીવાર સાંભળ્યા બાદ સલાહ-સૂચન અથવા દિલગીરીની લાગણી વ્યક્ત કરવાની જરૂર પણ નથી પડતી. ક્યારેક અન્યની ટીકા કે સલાહ-સૂચન કરવાથી બે વ્યક્તિ વચ્ચેનું અંતર વધે છે.

(૪) અન્ય વ્યક્તિની લાગણી તમે સમજ્યા છો એની જાણ કરવી: શાંતિપૂર્વક સાંભળ્યા બાદ એ વ્યક્તિની લાગણી તમે સમજી શક્યા છો એની જાણ કરવી.

★★★

# પ્રકરણ - ૧૦

# ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સ

## ''બુદ્ધિ પ્રતિભા'' (Cognitive Intelligence) ની સાથે સાથે ''લાગણી પ્રતિભા'' (Emotiional intelligence) નો વિકાસ જરૂરી છે.

ઘણા બધા બૌદ્ધિક રીતે ખૂબ જ આગળ પડતા, લેખિત પરીક્ષામાં કાયમ પહેલે નંબરે આવનાર લોકો જીવનમાં નિષ્ફળતા અને દુઃખનો અનુભવ કરે છે. દુઃખદ લગ્નજીવન અને એકલતાનો અનુભવ કરનાર ઘણા બૌદ્ધિકોની મૂળ સમસ્યા એમની ઈમોશનલ ઈન્ટેલિજન્સનો અભાવ જ હોય છે. લાગણીશૂન્ય તેમજ વધુ પડતા લાગણીશીલ લોકો સામાજિક કામોમાં સફળ નથી થતા પરંતુ, લાગણીઓને સંતુલિત રાખી શકનારા લાગણી-પ્રતિભા ધરાવતા લોકો ભલે ખૂબ હોશિયાર ન દેખાય પણ તે છતાં વધુ સફળ થાય છે. 'ભણેલા' લોકો કરતાં 'ગણેલા' લોકો વધુ સફળ થાય છે એનું કારણ પણ લાગણી-પ્રતિભાથી ઉદ્ભવતી કોઠાસૂઝ હોય છે.

લાગણીના આવેગમાં એક ક્ષણમાં જ ન કરવાનું કરી બેસનાર ઘણા લોકો પછી આખી જિંદગી પસ્તાય છે. આવી ક્ષણિક આવેગની ઘટનાઓ જે વ્યક્તિ કે સમાજ માટે જીવલેણ સાબિત થતી હોય છે તેને થતી જ અટકાવવાનો એક જ રસ્તો છે - લાગણીનું શિક્ષણ! આપણી શાળાઓમાં માત્ર બૌદ્ધિક શિક્ષણ જ અપાય છે અને બાળકનું નસીબ સારું હોય તો સારી ગુણવત્તાનું લાગણી-શિક્ષણ માત્ર એને ઘરેથી જ ઉપલબ્ધ બને છે. જે દેશોમાં ઘરો વારંવાર તૂટયા કરે છે ત્યાં બાળકો હાથમાં મશીનગન લઈને અન્ય નિર્દોષ લોકોને અવિચારીપણે મારી નાંખે એમાં કંઈ નવાઈ નથી. આજે વિશ્વના ઘણા બધા જટિલ પ્રશ્નોનું મૂળ લાગણીના આવેગમાં ભરાયેલ અવિચારી પગલાં હોય છે - એઈડ્સ થી માંડીને ત્રાસવાદ સુધી અને વ્યસનથી માંડીને આપઘાત સુધીની ઘણી તકલીફોનાં મૂળ ક્ષણિક આવેગવશ ભરાયેલાં અવિચારી પગલાં હોય છે.

બાળકોને લાગણી અને વિચાર વચ્ચે સંતુલન રાખવાનું શીખવવા માટે અને ઉપર વર્ણવેલ લાગણી-સંબંધિત કૌશલ્યો શીખવવા માટે મા-બાપ, વાલીઓ, શિક્ષણશાસ્ત્રીઓ, શાળા સંચાલકો અને શિક્ષકોએ સજ્જ થવાની જરૂરિયાત છે. આમાંના ઘણાં બધાં કૌશલ્યો બાળક પોતાનાં મા-બાપ, શિક્ષકો વગેરેનાં વર્તન પરથી શીખતું હોય છે. ઘરમાં સુમેળભર્યુ વાતાવરણ બાળકને એવી સલામતી અને હૂંફ પૂરાં પાડે છે કે એની લાગણી અસંતુલિત થવાની શકયતા ઘટી જાય છે. નાની વાતના મતભેદો જે રીતે ઘરમાં ઉકેલાય છે એની પરથી બાળકને એ પદ્ધતિથી જ મતભેદ ઉકેલવાની પ્રેરણા મળે છે. ઘરમાં નાની નાની વાતમાં ઝગડા થયા કરતા હોય તો બાળકને એવું જ લાગણી-શિક્ષણ મળે છે કે આપણું ધાર્યું ન થાય તો એ કરાવવાનો

એક જ રસ્તો છે - ઝગડો કરીને! અને એથી વિરુદ્ધ મતભેદોને ચર્ચા વિચારણા અને બાંધ-છોડ કરીને ઉકેલવાનું લાગણી-શિક્ષણ મળશે તો બાળક એ પ્રમાણે વર્તન કરશે. ધીમે ધીમે કહેવાતા વિકસિત દેશોમાં શાળા દ્વારા અભ્યાસક્રમમાં સમાવેશ કરીને લાગણી-શિક્ષણ આપવાની શરૂઆત થઇ છે જે આવકાર્ય છે.

લાગણી પ્રતિભા એટલે સમૃદ્ધ અને સંતુલિત વ્યક્તિત્ત્વ જે એવાં લાગણી સંબંધિત કૌશલ્યો ધરાવે કે જેથી યોગ્ય સમયે, યોગ્ય સ્વરૂપે અને યોગ્ય માત્રામાં લાગણી વ્યકત થાય. પાંચ મુખ્ય બાબતનો સમાવેશ ''લાગણી પ્રતિભા''માં થાય છે.

<u>(૧) સ્વજાગૃતિ:</u> પોતાની લાગણીઓને ઓળખવી અને સમજવી. લાગણીઓના ઉતાર-ચઢાવ પર ધ્યાન રાખ્યા કરવું.

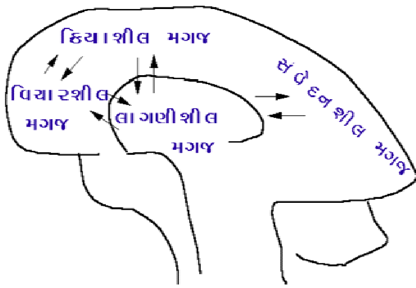
<u>(૨) લાગણી-નિયંત્રણ:</u> પોતાની લાગણી સમજયા પછી હકારાત્મક લાગણીઓને પ્રોત્સાહિત કરવી અને નકારાત્મક લાગણીઓને ઘટાડવી અથવા કાબૂમાં રાખવી.

<u>(૩) સ્વ-પ્રેરણા (સેલ્ફ મોટીવેશન):</u> પોતાની જાતને કામ કરતા રહેવાની પ્રેરણા આપતા રહેવું. હકારાત્મક અભિગમ અને ધ્યેય પર ધ્યાન કેન્દ્રિત રાખવાની ક્ષમતા ખૂબ જરૂરી છે. લાગણીના આવેગોને અંકુશમાં રાખવા અને નાની સિદ્ધિ માટે વધુ પડતા ખુશ થઇ જવાની કે શાબાશી મેળવવાની અપેક્ષાથી અળગા રહેવું એ લાંબા ગાળાના ધ્યેયની પ્રાપ્તિ માટે અગત્યનું છે.

<u>(૪) અન્યની લાગણીઓને સમજવી:</u> જે વ્યક્તિ અન્યની લાગણીઓને સારી રીતે સમજી શકે છે - સામેવાળી વ્યક્તિ તરીકે વિચારી શકે છે અને નાના નાના સામાજિક સંકેતો સમજીને યોગ્ય નિર્ણયો કરે છે એ પોતાના વ્યક્તિગત અને વ્યવસાયિક જીવનમાં સફળ થાય છે.

<u>(૫) સંબંધોની જાળવણી:</u> અન્યની લાગણીઓને 'મેનેજ' કરવાની ક્ષમતા સંબંધોની જાળવણી અને નેતાગીરી જેવા ગુણો માટે ઉપયોગી થાય છે.

સાદા શબ્દોમાં એવું કહી શકાય કે આપણું મગજ બે પ્રકારનાં 'મન' ધરાવે છે - વિચારશીલ મન (Rational Mind) અને લાગણીશીલ મન (Emotional Mind). આ બંને વચ્ચેનું સંતુલન જે માણસ જાળવી શકે એ પ્રતિભાશાળી (Intelligent) છે. જયારે ક્રિયાશીલ મનને વિચારશીલ મન ને બદલે લાગણીશીલ મન આદેશ આપવા લાગે ત્યારે માણસ લાગણીના આવેગ કે ઉશ્કેરાટમાં આવી જઇ, અવિચારી પગલાં ભરે છે અને તેનો વિકાસ રૂંધાય



છે. જે માણસ પોતાની અને અન્યની લાગણીઓને ઓળખી-સમજી એના પર યોગ્ય નિયંત્રણ રાખી શકે છે એ વ્યક્તિ જીવનમાં સફળ થઇ શકે છે.

લાગણી પ્રતિભાના વિકાસ માટે નીચે જણાવેલ કૌશલ્યો ખૂબ ઉપયોગી થાય છે.

<u>લાગણી સંબંધિત કૌશલ્ય</u>

- લાગણીને ઓળખવી અને એને ચોક્કસ નામ આપવું (દા.ત. ક્રોધ, દુઃખ, શરમ, હતાશા, આનંદ વગેરે)
- લાગણીને અભિવ્યક્ત કરવી
- લાગણીની તીવ્રતાને ચકાસવી અને એનું કારણ શોધવું
- લાગણીનું નિયંત્રણ (લાગણીના અને એની અભિવ્યક્તિના વ્યાજબીપણાં અંગે સંતુલિત વિચાર કરીને આગળ વધવાની તાલીમ)
- ઇચ્છિત વસ્તુ મેળવવામાં વિલંબ માટેનું શિક્ષણ (કોઇ વસ્તુ ગમી ગઇ એટલે ઘડીના પણ વિલંબ વગર પોતાને મળવી જ જોઇએ એવી બાળસહજવૃત્તિ પર નિયંત્રણ તેમજ ઇચ્છિત વસ્તુ મળી ગયા પછી લાગણીના વધુ પડતા ઉછાળા પર નિયંત્રણ)
- આવેગો પર કાબૂ રાખવો
- તાણ ઘટાડવી
- લાગણી અને કાર્ય વચ્ચેનો ભેદ સ્પષ્ટપણે સમજવો (દા.ત. કોઇને મારવાની લાગણી થવી અને કોઇને મારવું એ બે માં રહેલો ભેદ)

<u>વિચાર-સંબંધિત કૌશલ્ય</u>

- જાત સાથે સંવાદ
- સામાજિક સંકેતો સમજવા
- પ્રશ્નો ઉકેલવાની કળા (પ્રશ્નની જાણકારી, શક્ય ઉકેલો અને દરેક ઉકેલનાં શક્ય પરિણામો અંગે પુખ્ત વિચારણા)
- નિર્ણય કરવાની ક્ષમતા (પુખ્ત વિચારણા બાદ નિર્ણય સુધી પહોંચવું અને નિર્ણયને અમલમાં મૂકવાનું આયોજન)
- અન્યના વિચારોને સમજવા
- વર્તણૂક તથા સામાજિક રીતભાત સમજવા
- હકારાત્મક અભિગમ (આશાભર્યા વિચારો, બધું સારું જ થશે એવી શ્રદ્ધા, કોઇ પણ તકલીફને પડકાર સમજી હિંમતભેર આગળ ધપવાની સમજણ)
- સ્વ-જાગૃતિ અને જાત પ્રત્યે વાસ્તવિક અપેક્ષાઓ રાખવી (કોઇ માણસ કદી આદર્શ પરિપૂર્ણ હોતો નથી. આપણી પોતાની શક્તિઓ અને મર્યાદાઓ અંગે સભાનપણે ચિંતન કરી એ મુજબની અપેક્ષા રાખવી)

<u>વર્તણૂક સંબંધિત કૌશલ્યઃ</u>

- બોલ્યા વગર લાગણી-વિચારોનું આદાનપ્રદાન (દા.ત. આંખમાં આંખ મેળવવી, ચહેરાના અને અન્ય હાવભાવ, બોલવાનો લહેકો, પીઠ થાબડવી, આશ્વાસન આપવું, અન્યની લાગણી સમજવી)
- બોલીને લાગણી-વિચાર અભિવ્યક્ત કરવા (દા.ત. સ્પષ્ટ વિનંતી, ટીકાનો પ્રતિભાવ આપવો, અન્યને સાંભળવા, મદદ કરવી, હળવું-ભળવું.)
- સંબંધોને સમજવા અને વિશ્લેષણ કરવું
- મતભેદોને સમજવા અને અહિંસક ઢબે સૂલઝાવવા..

★★★

## મનઃશાંતિની મૂલ્યવાન ચાવીઓ

★ નિયમિત દિનચર્યા.
★ રોજ ૪૫ મિનિટ ચાલવાની કે અન્ય શારીરિક કસરત
★ રોજ સવાશન અને ઊંડા, ધીમા, પેટથી શ્વાસોશ્વાસ (પ્રાણાયમ)
★ રોજ પાંચ-દશ મિનિટ ધ્યાન કરો. વર્તમાનમાં જીવો.
★ દુખદ ભૂતકાળ અને અનિશ્ચિત ભાવિના વિચારો ન કર્યા કરો.
★ દિવસ દરમ્યાન બનેલી સુખદ - દુઃખદ ઘટનાનું વિશ્લેષણ કરો.
★ તમારા વિચારો અને લાગણીઓ અંગે સતત સજાગ રહો.
★ અપેક્ષાઓ ઘટાડો; અણગમતી ઘટનાને તટસ્થભાવે સ્વીકારો.
★ અન્ય વ્યક્તિને એનાં સારાં-નરસાં બંને પાસાં સાથે સ્વીકારો.
★ સમયનો સદુપયોગ કરવાનું શીખો.
★ કાર્યરત રહો. નવરું મન અનેક તકલીફો ઊભી કરે છે.
★ રોજ ઓછામાં ઓછું એક નાનકડું સત્કાર્ય નિસ્વાર્થભાવે કરો.
★ મિત્રો અને સમાજમાં હળતા ભળતા રહો.
★ સદ્‌વાંચન કરવાની અને સારું સંગીત સાંભળવાની ટેવ પાડો.
★ કુદરત અને ઈશ્વર પર શ્રદ્ધા રાખો.
★ દરેક વ્યક્તિ પ્રત્યે નિસ્વાર્થ નિર્વિકાર પ્રેમભાવ રાખો.

★ ★ ★

**મનઃ શાંતિ**
**લેખકઃ ડો. કેતન ઝવેરી, એમ.ડી.** (by Dr.Ketan Jhaveri, M.D.)

ISBN: 81-88351-03-2

Website: www.jivanshaili.org
E-mail:- knj_ad1@sancharnet.in અથવા jeevanshailee@yahoo.com

**પ્રકાશકઃ ભણશાળી ટ્રસ્ટ સંચાલિત જીવન શૈલી ક્લિનિક,**
**૧.૫૪૧, સીદ્દીક મહોલ્લો, ટીમલીયાવાડ,**
**નાનપુરા, સુરત (ફોનઃ ૨૪૭૩૯૮૩ / ૨૪૬૦૯૨૭)**

**બીજી આવૃત્તિઃ ઓગસ્ટ ૨૦૦૨** (પ્રત ૨૦૦૦) **પુનર્મુદ્રણઃ મે ૨૦૦૩** (પ્રત ૩૦૦૦) **અને**
**જુન ૨૦૦૫ (પ્રત ૩૦૦૦) (પ્રથમ આવૃત્તિઃ ડિસેમ્બર ૨૦૦૧; પ્રત ૨૦૦૦)**

**મુદ્રક : નારાયણ પ્રીન્ટર્સ, નાનપુરા, સુરત.**

**કિંમત : દસ (૧૦/-) રૂપિયા.**

---

**અગત્યની નોંધઃ** આ પુસ્તિકામાં આપવામાં આવેલ માહિતી માત્ર સામાન્ય જાણકારી માટેની છે. આ માહિતીનો ઉપયોગ દર્દીએ જાતે જ (ડોકટરની સલાહ વગર) રોગના નિદાન કે સારવાર માટે કરવો નહી. તબીબી જાણકારી રોજે રોજ બદલાતી રહે છે અને અહી લખેલ માહિતિ જુની, અધુરી કે ભૂલવાળી હોઇ શકે છે. એટલાં માટે, કોઇપણ સારવાર કે જીવનશૈલીનાં ફેરફાર કરતાં પહેલાં તમારા ડોકટરની સલાહ લેવી ખૂબ જરૂરી છે. દરેક દર્દીનું બંધારણ અલગ અલગ હોય છે એટલે તમને કઇ સારવાર માફક આવશે તે તમારા ડોકટર જ નકકી કરી શકે. આ પુસ્તિકાનો હેતુ માત્ર માહિતિ પુરી પાડીને જાગૃતિ લાવવાનો જ છે.

મનઃશાંતિની આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવામાં, ઘણાં નામી-અનામી લોકોએ સીધો આડકતરો ફાળો આપ્યો છે જે સર્વેનો હ્રદયપૂર્વક આભાર માનુ છુ.

**- ડો. કેતન ઝવેરી.**

# **જીવન શૈલી ક્લિનિક ખાતે ઉપલબ્ધ પ્રકાશનો**

જીવન શૈલી ક્લિનિક, ૧/૫૪૧, સિદ્દીક મહોલ્લો, ટીમલીયાવાડ, નાનપુરા, સુરત.
૩૯૫૦૦૧.(ફોનઃ ૦૨૬૧ - ૨૪૭૩૯૮૩ / ૨૪૬૦૯૨૭)

**સ્વસ્થ જીવનશૈલી સંપૂટ** (ટપાલ ખર્ચ ૫/- પ્રતિ પુસ્તક)

| | |
|---|---|
| ૧. હાઇબ્લડપ્રેશર (૬૦ પેજ. પાંચમી આવૃત્તિ) | કિંમત રૂા.૧૦/- |
| ૨. ડાયાબિટીસ (૬૪ પેજ. પાંચમી આવૃત્તિ) | કિંમત રૂા.૧૦/- |
| ૩. સ્વસ્થ આહાર (૮૮ પેજ. ચોથી આવૃત્તિ) | કિંમત રૂા.૧૦/- |
| ૪. મેદવૃદ્ધિ (જાડાપણું) (૬૪ પેજ. ચોથી આવૃત્તિ) | કિંમત રૂા.૧૦/- |
| ૫. વ્યસનમુક્તિ (૬૦ પેજ. બીજી આવૃત્તિ) | કિંમત રૂા.૧૦/- |
| ૬. મનઃશાંતિ (૮૦ પેજ. બીજી આવૃત્તિ) | કિંમત રૂા.૧૦/- |
| ૭. હૃદયરોગ (૧૦૪ પેજ. ત્રીજી આવૃત્તિ) | કિંમત રૂા.૨૦/- |
| ૮. हाइब्लडप्रेशर (६० पेज, प्रथम संस्करण) | किमत रू १०/- |
| ૯. डायाबिटीस (६० पेज, प्रथम संस्करण) | किमत रू १०/- |
| ૧૦. हृदयरोग (९६ पेज, प्रथम संस्करण) | कीमत रु २०/- |

**------- ડૉ. કેતન ઝવેરી લિખિત અન્ય પ્રકાશનો--------------------**

| | |
|---|---|
| ઇમ્યુનીટીઃ એલર્જીથી એઇડ્સ સુધી | કિંમત રૂા.૫૦/- |
| તાવ આવે ત્યારે શું કરશો? | કિંમત રૂા.૨૭/- |
| ગ્રામ આરોગ્ય (માત્ર આરોગ્ય કાર્યકર માટે) | કિંમત રૂા.૩૦/- |
| પ્રાથમિક સારવાર (સહલેખક - ડો. કેતન ભરડવા) | કિંમત રૂા.૨૦/- |
| કોલેસ્ટેરોલ વધવાની સમસ્યા (પરિચય પુસ્તિકા) | કિંમત રૂા. ૬/- |
| આરોગ્ય ખિસ્સાપોથીઓ (કુલ પંદર ખિસ્સાપોથી) | દરેકના રૂા. ૨/- |
| પ્લેગ | વિના મૂલ્ય |

---

**જીવનશૈલી ક્લિનિક પ્રકાશિત પૂસ્તકોના સુરત બહારના પ્રાપ્તિસ્થાન**

મુંબઇઃ આર.આર.શેઠ એન્ડ કુ., પ્રિન્સેસ સ્ટ્રીટ, મુંબઇ ( ૦૨૨ - ૨૦૧૩૪૪૧ ).
અમદાવાદઃ તાન્યા બુક વર્લ્ડ, મહારાજા પેલેસ સામે, યુનિવર્સિટી રોડ ( ૦૭૯ -૨૭૯૧૩૮૯૪ )
વડોદરાઃ જતન વિતરણ કેન્દ્ર, વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રી,વડોદરા.(૦૨૬૫-૨૩૭૧૪૮૦)
ડીસાઃ ગાંધી-લિંકન હોસ્પિટલ, બગીચા પાસે, ડીસા (૦૨૭૪૪-૨૨૦૮૪૪ /૨૨૦૧૭૨)
ભાવનગરઃ લોકમિલાપ ટ્રસ્ટ, સરદારનગર, ભાવનગર. ( ૦૨૭૮- ૨૫૬૬૫૬૬/૨૫૬૬૪૦૨)
રાધનપુરઃ ભણશાળી ટ્રસ્ટ, રાધનપુર ( ૦૨૭૪૬ - ૨૭૭૩૪૩ / ૨૭૭૨૪૯)